



INSTITUTO SUPERIOR DE CIÊNCIAS EDUCATIVAS DE FELGUEIRAS

Mestrado em Ensino do 1º e 2º Ciclo do Ensino Básico

Educar para Estilos de Vida Saudáveis

Um Estudo no 1º Ciclo do Ensino Básico

Diana Andreia Barros Teixeira

Relatório Final de Estágio

Professora Orientadora

Anabela Marques

Julho 2014

**Educar para Estilos de Vida Saudáveis: Um Estudo no 1º Ciclo do
Ensino Básico**



INSTITUTO SUPERIOR DE CIÊNCIAS EDUCATIVAS DE FELGUEIRAS

Mestrado em Ensino do 1º e 2º Ciclo do Ensino Básico

Educar para Estilos de Vida Saudáveis: Um Estudo no 1º Ciclo do Ensino Básico

Diana Andreia Barros Teixeira

Relatório Final de Estágio

Relatório Final de Estágio para a Obtenção de Grau de Mestre em Ensino do 1º e 2º
Ciclo do Ensino Básico

Professora Orientadora

Anabela Marques

Julho 2014

Agradecimentos

E como o nosso caminho nunca é percorrido de uma forma solitária, quero agradecer em primeiro lugar ao Instituto Superior de Ciências Educativas pela oportunidade que me conferiu em frequentar o Mestrado em Ensino do Primeiro e Segundo Ciclo do Ensino Básico, salientando o profissionalismo de todos aqueles que estiveram envolvidos no mesmo.

À Professora Anabela Marques, não só pela orientação, mas pelas aprendizagens proporcionadas, pela constante disponibilidade, empenho, dedicação e amizade que transmitiu durante todo o meu percurso.

À comunidade educativa da escola de acolhimento, um apreço pela receção e entusiasmo.

Às minhas colegas de curso, obrigada pela partilha de saberes, apoio e convivência.

Às minhas amigas e colegas Esteves e Zeza, pelos momentos de ajuda e de amizade verdadeira.

Aos meus pais, pela disponibilidade, palavras de encorajamento e amor.

Finalmente, quero agradecer ao Renato por toda a ajuda e apoio incondicional, sem ele este caminho não teria sido possível.

A todos vós, a minha sincera gratidão!

Resumo

A abordagem da Alimentação Saudável nas Escolas é um aspecto importante para o desenvolvimento pleno da criança. Cabe aos professores cumprirem os programas estabelecidos na Área de Estudo do Meio e as diretrizes dos Ministérios da Saúde e Educação para abordar esta temática, porém estes não se sentem preparados e sentem falta de recursos materiais para abordar a temática da Alimentação Saudável.

Perante esta falha coube-nos criar novas ferramentas/práticas educativas para de alguma forma facilitar e colmatar esta dificuldade sentida pelos professores. Para os alunos tudo que fuja à rotina do uso dos manuais e seja apresentado de uma forma lúdica e que se dê prevalência à reflexão é aproveitado com muita motivação e empenho. O presente relatório surgiu para realçar a importância das atividades lúdicas e criar mecanismos para incutir e estabelecer boas práticas na alimentação para que cada aluno, juntamente com a sua família, cumpra uma boa alimentação.

Para a elaboração deste presente relatório realizámos um plano de ação assente na metodologia da investigação-ação, que abrangia simultaneamente uma investigação e reflexão, de forma a permitir o desenvolvimento global dos alunos do 1.º Ciclo, propiciando conceitos fundamentais para que o crescimento, desenvolvimento e manutenção do organismo humano ocorra de forma apropriada e saudável.

Palavras-chave: Alimentação Saudável, 1.º Ciclo, plano de ação.

Abstrat

The approach of the Healthy Eating in Schools is an important aspect for the full development of the child. Teachers will meet the programs established in the area of environmental studies and guidelines of the Ministry of Health and Education to address this issue, but they do not feel prepared and feel lack of material resources to address the topic of Healthy Eating. Faced with this failure it fell to us to create new tools / educational practices to facilitate and somehow bridge this difficulty for teachers. To all the students who escaped the routine use of manual and is presented in a playful way, to give precedence to thinking is tapped with a lot of motivation and commitment. This report appeared to highlight the importance of play activities and create mechanisms to instill and establish best practices in supply for each student, along with his family meet good nutrition.

To prepare this report we carried out this plan of action based on the methodology of action research, which included both a research and reflection, to allow the overall development of students 1.º cycle, providing basic concepts for growth, development and maintenance of the human body occur properly and healthily.

Keywords: Healthy Eating, 1st Cycle, plan of action.

Índice

Índice de Quadros.....	vi
-------------------------------	-----------

Índice de Figuras	vii
--------------------------------	------------

Capítulo I - Introdução	1
--------------------------------------	----------

Capítulo II – Enquadramento da Área Temática	3
---	----------

2.1. Contextualização da área temática.....	3
---	---

2.2. Alimentação saudável	4
---------------------------------	---

2.2.1. Alimentação saudável nas crianças em idades escolar.....	8
---	---

2.3. Dados relacionados com excesso de peso e obesidade	9
---	---

2.4. Educação alimentar em contexto escolar	10
---	----

2.5. O papel da família na educação alimentar	12
---	----

2.6. Programas de educação alimentar	13
--	----

Capítulo III – Caraterização do contexto institucional.....	16
--	-----------

3.1. Caraterização institucional.....	16
---------------------------------------	----

3.2. Caracterização da organização sala e do ambiente educativo	17
---	----

3.3. Caraterização da turma	18
-----------------------------------	----

Capítulo IV – Descrição e Avaliação do Plano de Ação.....	20
--	-----------

4.1. Apresentação e justificação do plano de ação.....	20
--	----

4.1.1. Participantes do plano de ação	20
---	----

4.1.2. Metodologias de trabalho	21
---------------------------------------	----

4.1.3. Técnica de recolha de dados.....	22
---	----

4.1.4. Planificação global	24
----------------------------------	----

4.1.5. Recursos	25
-----------------------	----

4.1.6. Avaliação.....	26
-----------------------	----

4.1.7. Cronograma.....	27
------------------------	----

4.2. Implementação do plano de ação	28
---	----

4.2.1. Atividades desenvolvidas	28
---------------------------------------	----

4.2.2. Análise crítica das atividades desenvolvidas	41
4.3. Avaliação do plano de ação	41
Capítulo IV Reflexões finais	43
Referências Bibliográficas	45
Anexos.....	52

Índice de Quadros

Quadro 1: Constituição da turma.....	18
Quadro 2. Planificação das atividades desenvolvidas	24
Quadro 3: cronograma	27
Quadro 4: sumário da atividade 1	28
Quadro 5: resultados obtidos	28
Quadro 6: advertências em função dos resultados obtidos.....	29
Quadro 7	29
Quadro 8	30
Quadro 9	30
Quadro 10	31
Quadro 11	31
Quadro 12	32
Quadro 13	32
Quadro 14	33
Quadro 15	33
Quadro 16: sumário da atividade 2.....	34
Quadro 17: sumário da atividade 3.....	35
Quadro 18: sumário da atividade 4.....	36
Quadro 19: sumário da atividade 5.....	37
Quadro 20: sumário da atividade 6.....	39
Quadro 21: sumário da atividade 7.....	39
Quadro 22: sumário da atividade 8.....	40

Índice de Figuras

Figura 1. Roda dos alimentos	6
Figura 2: Realização do caderno de atividades	34
Figura 3: Visita das Nutricionistas	35
Figura 4: Jogo de Alimentação Saudável	37
Figura 5: Livro de Receitas	38
Figura 6: Receita dos Batidos Saudáveis.....	38
Figura 7: Dramatização	40

Capítulo I - Introdução

No âmbito da Unidade Curricular de Prática Pedagógica IV, foi-nos proposta a elaboração de um relatório final para obtenção do grau de mestre em Ensino do 1º e 2º Ciclo do Ensino Básico.

O presente trabalho foi desenvolvido e materializado com crianças do 4.º ano da Escola Básica e Jardim de Infância de Chãos no ano letivo 2013/2014.

Com este trabalho pretendeu-se abordar a temática da Alimentação Saudável, tema bastante atual.

A alimentação saudável é, sem dúvida, um dos fatores determinantes da vida de um ser humano. Condiciona todas as ações e funções do organismo e interfere na nossa saúde e duração de vida.

A alimentação não depende apenas de conhecer e satisfazer as necessidades nutricionais do organismo, depende também, da boa utilização e do equilíbrio entre os alimentos que satisfazem essas necessidades. “A situação nutricional decorrente da alimentação insuficiente, excessiva ou desequilibrada é hoje o principal problema de saúde no mundo”. (Organização Mundial de Saúde)

Perante esta realidade cresceu a vontade e a urgência de trabalhar durante a Prática Pedagógica conteúdos que proporcionassem aos alunos a aquisição de conhecimentos novos e importantes para a criação de cidadãos responsáveis e, principalmente, saudáveis.

Pretendemos assim, introduzir uma temática que está contemplada nas metas curriculares e que já foi trabalhada na turma onde se vai realizar a ação, contudo, e através de observação, podemos concluir que foi trabalhado de forma muito ligeira.

Para a execução do presente relatório, foi realizada, uma primeira abordagem teórica, que contextualizará a temática que abrange a problemática em estudo. Numa segunda abordagem, apresentaremos uma prática, destinada à implementação do projeto investigativo, que pretende dar resposta ao problema apresentado.

Neste sentido, a problemática de investigação, ou seja, a pergunta de partida que direcionou o trabalho, foi a seguinte:

De que forma o recurso a atividades de sensibilização no 1.º Ciclo contribui para a aquisição de hábitos de alimentação saudável nos alunos?

Para tal, definimos alguns objetivos a que nos propusemos alcançar com a implementação deste projeto: a) analisar os conhecimentos dos alunos relativamente a

regras de uma alimentação saudável, b) identificar os hábitos alimentares dos alunos, c) compreender a importância de uma alimentação correta no desenvolvimento e aprendizagens dos alunos, d) promover hábitos de alimentação saudável e e) relacionar a alimentação com a promoção da saúde.

Torna-se essencial apresentar a estrutura do presente relatório para o melhor consultar e compreender. Está dividido em seis capítulos que englobam os seguintes temas: introdução, enquadramento da área temática, caracterização do contexto institucional, descrição e avaliação do plano de ação, reflexões finais e referências bibliográficas.

No primeiro capítulo, intitulado “introdução”, apresentamos pontos tão elementares como as motivações, a problemática e os objetivos de estudo.

No segundo capítulo intitulado “Enquadramento da área temática”, destacamos a contextualização da área temática (breve introdução ao tema a abordar). Abordamos ainda dados relacionados com excesso de peso e obesidade, alimentação saudável (alimentos saudáveis, roda dos alimentos, nutrientes, ...), alimentação saudável nas crianças em idade escolar (alimentação adequada), o papel da família na educação alimentar, a educação alimentar em contexto escolar e, para finalizar, programas de Educação Alimentar (PASSE, 5 ao dia, regime de fruta escolar, ...).

Na “Caraterização do Contexto Institucional”, é apresentada uma breve caracterização da instituição onde foi desenvolvida a nossa prática pedagógica, seguindo-se uma caracterização da sala de atividades e do ambiente educativo e, por último, o grupo de alunos que participaram nas ações desenvolvidas durante o estágio.

Transitando para o quarto capítulo, apresentamos a parte prática do relatório. Neste, apresentamos uma descrição e avaliação do plano de ação além da metodologia de trabalho utilizada com suporte para a concretização do projeto e as técnicas utilizadas para a recolha de dados. Neste capítulo são ainda expostas a planificação global, os recursos, a avaliação e o cronograma. Para finalizar é apresentada a avaliação do plano de ação, onde analisamos criticamente se os objetivos propostos foram ou não alcançados, mediante uma avaliação das atividades desenvolvidas.

O quinto capítulo apresenta a reflexão final, onde explanamos as implicações do plano de ação para a prática profissional futura, tal como as potencialidades e os limites do estágio na promoção do desenvolvimento profissional.

Finalizamos com o sexto capítulo, no qual apresentamos as referências bibliográficas que nos auxiliaram e suportaram todo o trabalho investigativo.

Capítulo II – Enquadramento da Área Temática

2.1. Contextualização da área temática

*“ A alimentação deve nutrir à saúde, preservando
o bem estar físico, mental e social.”*

(Almeida, 2004)

A alimentação e a nutrição têm sido gradualmente consideradas áreas prioritárias na promoção da saúde e na construção de políticas de saúde pública. A nível europeu, a alimentação e a nutrição têm sido consideradas elementos chave na definição dos objetivos, estratégias e recomendações presentes em diversos documentos tanto na World Health Organization (WHO), como da European Commission (EC).

A gastronomia e a alimentação de cada país são sinónimo de cultura, de origens e de individualidade. A alimentação humana é rica em tradição, é envolta em adornos elegantes, costumes e tabus (Fernández – Armesto, 2004).

Heck e Belluzo (2002, p.20) advertem que “a culinária apresenta um vasto arsenal de identidades que, por não se diluírem no contacto com o outro, mantém a tensão da alteridade, do convívio multicultural que resiste aos efeitos da globalização”. Para as autoras, a globalização significa a homogeneização das culturas. Acreditam que a convivência de diversas culinárias promove a valorização das suas diferenças, não sucumbindo ao mundo globalizado. “Estamos muito longe de ter hábitos homogêneos” (Poulain, 2004, p.50).

O hábito alimentar pode ser definido como um código elaborado e complexo que ultrapassa o simples ato de comer, permitindo a compreensão de uma sociedade e das suas relações sociais. Está diretamente associado à cultura. Os hábitos alimentares são ainda definidos como “o estudo dos meios pelos quais os indivíduos, ou grupos, respondem a pressões sociais e culturais, selecionam, consomem e utilizam o conjunto de alimentos disponíveis” (Bleil, 1998, p.3). Canesqui (1988) defende ainda que os padrões alimentares obedecem a uma lógica onde de um lado opera uma estratégia de subsistência em que são maximizados os recursos e fatores dos quais dependem a reprodução da força de trabalho, e por outro um sistema de conhecimento e de princípios ideológicos pelo qual se procura adequar a relação alimento/organismo.

Assim, os hábitos alimentares estão diretamente relacionados com fatores económicos, sociais, políticos, agrários e religiosos. Sofremos também várias influências externas que podem ser decisivas na formação dos hábitos de cada população. Cada vez mais, os hábitos alimentares têm sido influenciados pelas distorções impostas pelos meios de comunicação, especialmente a televisão que tem um maior alcance populacional e uma ação direta e imediata.

Desta forma, é importante conhecer os hábitos alimentares das populações, especialmente a alimentação das crianças, uma vez que, é nesta fase da vida que se desenvolvem os hábitos alimentares que, provavelmente, se prolongarão pela vida fora. Por outro lado, na infância é fulcral que todas as necessidades nutritivas sejam adequadamente satisfeitas. Porque como afirma Anderson *et al* (1988) a vida traduz-se numa constante procura da manutenção do equilíbrio interno e a alimentação, desde sempre, fez parte desse equilíbrio, estando a saúde do indivíduo diretamente ligada à forma como decorre essa alimentação.

A escola apresenta-se como o local indicado para a promoção de hábitos alimentares saudáveis. Um dos motivos é que todas as crianças frequentam a escola, abrangendo diretamente uma fatia considerável da população. Outro motivo é que é na infância que conseguimos educar os comportamentos ou hábitos. Finalmente é porque a escola possui profissionais competentes, que alimentam as almas e criam o ser, ou seja, os professores/educadores ajudam as crianças a pensar e a crescer, de forma autónoma e responsável.

2.2. Alimentação saudável

A palavra alimento, associada ao ato de alimentar ou nutrir, tem a sua raiz etimológica no latim “*alimentum*” que significa alimento, que deriva do verbo alo, alimentar, fazer crescer, desenvolver, animar, fomentar, favorecer” (Torrinha, 1986, p.45).

Ao longo dos tempos, a principal preocupação do ser humano foi a sua alimentação. Ela é a base da sua existência. O Homem necessita de alimentar-se por uma questão de sobrevivência e de bem-estar (Santos, 2005, p.4).

A alimentação consiste, essencialmente, na obtenção de uma variedade de alimentos naturais ou transformados, que contêm nutrientes. Os nutrientes são

substâncias fundamentais para a formação das células do nosso organismo e fornecem as substâncias necessárias para que este se mantenha vivo.

Citando Veiga, Teixeira e Oliveira (1994, p.9) “Comer é uma necessidade biológica...Comer constitui ainda um ato social, representa um sinal da identidade cultural e é um dos símbolos da identidade étnica.”

A alimentação caracteriza-se, então, como um processo de seleção de alimentos a ingerir. É um processo espontâneo e complexo que pode ser determinado por fatores cognitivos, sociais económicos, emocionais, psicológicos, afetivos e culturais (Nunes e Breda, 2001). A alimentação é a base de todo o desenvolvimento, contribuindo para sermos pequenos ou grandes, imbecis ou inteligentes, frágeis ou fortes, apáticos ou intervenientes, insociáveis ou capazes de saudável convivência... no fundo somos aquilo que comemos (Peres, 1982).

Apesar de Portugal ser um país tipicamente associado à dieta mediterrânica, valorizada pela sua qualidade e variedade, abundância de vegetais e produtos de origem vegetal, fruta, entre outros, várias influências, nomeadamente a publicidade, a invasão dos mercados, o consumismo e a procura de prazer rápido, bem como o tipo de vida atual, têm contribuído para desvalorizar a gastronomia tradicional substituindo-a pela comida rápida (“fast food”). Dados do Instituto Nacional de Estatística, mostram que os portugueses gastam menos a comprar produtos alimentares, mas as despesas em restaurantes registaram um crescimento gradual (J. N., 2002).

De acordo com a Direção Geral de Saúde, hábitos alimentares mais saudáveis não significa proibir qualquer tipo de alimentos, nem mesmo os menos saudáveis. O importante é limitar as quantidades e que o consumo desses alimentos seja uma exceção e não uma norma. Desta forma, a grande maioria dos nutricionistas, afirma que o problema da alimentação não é tanto uma questão de quantidade, mas sim de qualidade. Comer suficiente é sem dúvida importante, mas pode-se comer demasiado e não se “comer bem” (Tutela, 1980).

Segundo Correia e Pinho (1988, p.122) os desequilíbrios alimentares mais observados consistem na elevada ingestão de alimentos ricos em açúcar (as doçarias e as bebidas gaseificadas) e em gordura (a carne) em detrimento das frutas, legumes, leguminosas e hortaliças. Este tipo de alimentação é o grande responsável pela mortalidade e pela morbilidade. Estas constatações fazem-nos acreditar que doenças como a diabetes, a obesidade, enfarte do miocárdio, entre outras, são as doenças da nossa civilização. Elas resultam de um consumo descomedido, fruto da “perda do

equilíbrio do Homem com o meio alimentar que o fez e o viabilizou à superfície da Terra”. Ainda de acordo com os mesmos autores, a alimentação deve ser variada e racionada para que o organismo receba de forma equilibrada todos os nutrientes de que precisa, sem falhas nem excessos. A alimentação deverá conter alimentos fornecedores de energia, de acordo com as necessidades de cada um. Essas necessidades são ditadas pelo sexo, idade, peso e altura dos indivíduos.

Ou seja, uma alimentação saudável consiste numa alimentação completa, variada e equilibrada. Alimentação completa porque se deve comer alimentos de todos os grupos da roda alimentar e beber muita água. Alimentação equilibrada porque se deve ingerir em maior quantidade os alimentos dos grupos recomendados e menor quantidade dos grupos menos recomendados. Alimentação variada porque se deve comer diferentes alimentos dentro de cada um dos grupos.

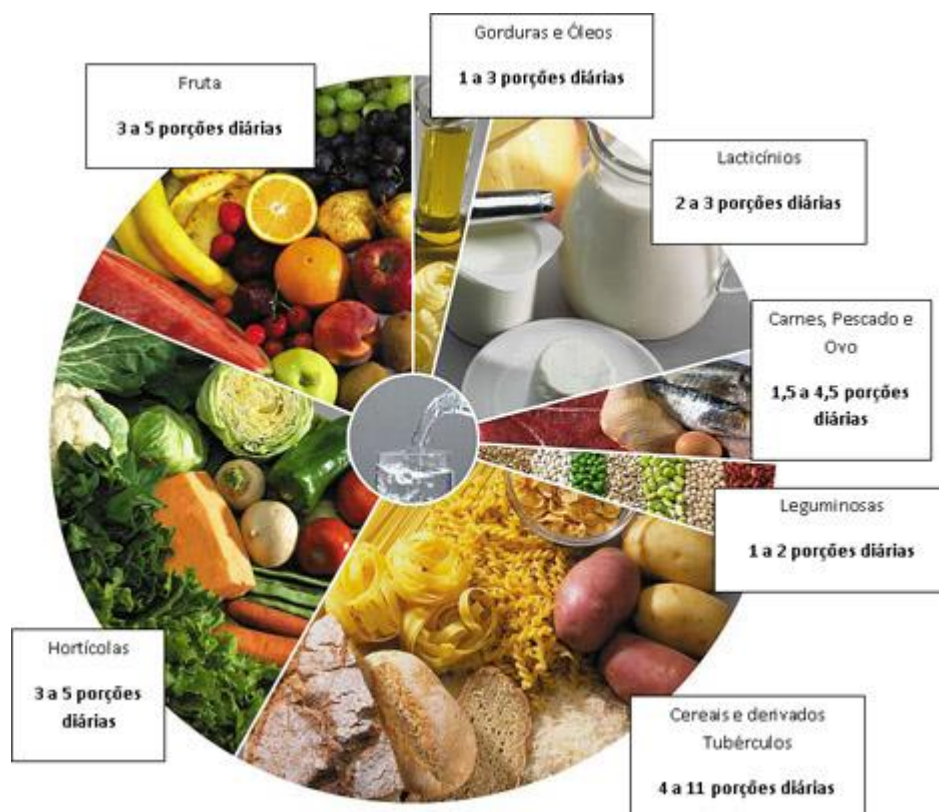


Figura 1. Roda dos alimentos

A roda dos alimentos consiste numa representação gráfica que permite ajudar a orientar as escolhas alimentares diárias para uma alimentação variada e equilibrada e foi criada em 1977 no âmbito da Campanha de Educação Alimentar “*Saber Comer é Saber Viver*”. Ao longo dos tempos e com a alteração dos hábitos alimentares dos portugueses,

surgiu a necessidade de reestruturar a roda dos alimentos subdividindo alguns dos grupos e acrescentando a água. Hoje em dia a nova roda dos alimentos está dividida em sete grupos de alimentos representados em diferentes porções e com a água ao centro.

De acordo com a Direção Geral de Saúde, para que se possa implementar uma alimentação saudável é relevante seguir algumas regras importantes, nomeadamente:

- Praticar uma alimentação completa, equilibrada e variada, baseada na roda dos alimentos;
- Iniciar o dia com um pequeno-almoço completo e variado;
- Beber água em abundância;
- Evitar estar mais de 3h30minutos sem comer;
- Consumir fruta fresca;
- Evitar comer alimentos fritos;
- Limitar o consumo de gorduras, preferindo sempre o azeite ou outros molhos para temperar os alimentos.
- Evite os molhos muito gordurosos (ex.: maionese, mostarda, molhos com adição de natas);
- Consumir de preferência peixe e carnes brancas;
- Ingerir sempre salada e outros hortícolas no prato a acompanhar quer o almoço, quer o jantar;
- Utilizar a fruta como sobremesa de excelência;
- Evitar o consumo de alimentos com muito açúcar (ex. produtos de pastelaria, gelados, chocolates, gomas, rebuçados, caramelos, sobremesas açucaradas, etc.) consumindo esporadicamente, apenas em dias de festa;
- Preferir beber água em vez de refrigerantes e sumos de frutos artificiais;
- Reduzir o consumo de sal, quer na confeção da comida quer na ingestão de alimentos salgados.

A Direção Geral de Saúde afirma também que intervir sobre os estilos de alimentação é uma estratégia de saúde fundamental, que permitirá obter, a médio prazo, ganhos significativos em termos da redução de doenças crónicas e dos custos económicos individuais e sociais que lhes estão associados.

2.2.1. Alimentação saudável nas crianças em idades escolar

Ao longo dos tempos, as famílias melhoraram as suas condições e isto permitiu-lhes poder gastar mais dinheiro com a alimentação. Mas, em vez de ser uma alimentação mais cuidada e variada, os pais tendem a dar aos seus filhos alimentos quase sempre demasiado ricos em gorduras e açúcares. Não é necessário ser um observador muito atento para verificar que as nossas escolas estão repletas de lanches com chocolate e outros componentes semelhantes.

Desta forma, é importante não esquecer que um dos fatores de insucesso escolar pode advir de uma alimentação incorreta e desequilibrada - uma criança apática, distraída, triste e com baixo rendimento escolar, pode ser uma criança mal alimentada, tanto por carência como por excesso (M.E., s/d).

De acordo com Fernandes (2009) as crianças devem usufruir de uma alimentação variada e equilibrada e que permita o crescimento e o desenvolvimento harmonioso do seu organismo. Assim, a quantidade energética dos diferentes nutrientes, vitaminas e minerais tem de ser respeitada e adaptada a cada caso.

Reconhece-se, hoje, que uma alimentação saudável durante a infância é duplamente benéfica, pois, por um lado, facilita o desenvolvimento intelectual e o crescimento adequado para a idade, e, por outro, previne uma série de patologias relacionadas com uma alimentação incorreta e desequilibrada, como a anemia, obesidade, desnutrição, cáries dentárias, atraso de crescimento, entre outras (Rego et al., 2004).

A seleção dos alimentos preferidos é algo aprendido e desenvolvido desde tenra idade. Os hábitos alimentares da família, comutativamente com a publicidade divulgada nos meios de comunicação, são determinantes para a criança desenvolver bons hábitos alimentares.

Em 2005 a DECO desenvolveu um estudo em que os resultados mostravam que os produtos ricos em açúcar, sal e gordura eram os mais anunciados durante a programação infantil, incentivando o consumo de alimentos pouco saudáveis. Além disso, não são conhecidos os anúncios que promovam o consumo de alimentos saudáveis, tais como a fruta os vegetais e o peixe.

Citando a FOOD TODAY (2012) “As crianças com excesso de peso e obesidade, particularmente meninas, apresentaram maiores preferências de paladar para alimentos com gordura adicionada ou açúcar. Independentemente das preferências de paladar, as crianças que viam mais televisão tinham uma alimentação com um maior teor de gordura e açúcar.”

De facto, todos os alimentos têm as suas próprias características e os seus princípios nutritivos, contudo não existe nenhum alimento que forneça todos os nutrientes de que o nosso organismo necessita (Santos, 2005). Os nutrientes são muito importantes desempenhando, cada um deles, uma função específica no organismo humano, especialmente no organismo de uma criança em fase de crescimento, a fase mais importante para ter um corpo forte saudável.

Sendo que a alimentação saudável é fundamental na infância e adolescência, há que criar condições para generalizar uma alimentação adequada nestas fases da vida, condições essas que dependem de legislação, de projetos nacionais de educação alimentar, de programas escolares de intervenção alimentar e de um bom diagnóstico da situação alimentar nas várias regiões do país para ser possível a intervenção adequada e eficiente.

Desta forma, cabe às escolas e às famílias o primeiro passo para a educação e sensibilização da alimentação saudável das crianças, alimentação equilibrada, baseada na diversidade e na quantidade, mas de acordo com as características individuais de cada um.

“Em Portugal, cerca de 1841000 alunos frequentam 10300 estabelecimentos de educação e ensino. A Escola detém uma posição única que permite melhorar a saúde e a educação de milhares de crianças e jovens.” (DGS, 2014).

2.3. Dados relacionados com excesso de peso e obesidade

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a obesidade consiste num acúmulo anormal ou excessivo de gordura corporal que pode atingir graus capazes de afetar a saúde.

Presentemente, a OMS reconhece que a obesidade apresenta uma prevalência superior à desnutrição e às doenças infecciosas e define a obesidade como a epidemia do Séc. XXI. Estima-se que esta seja, à escala mundial, a segunda causa de morte passível de prevenção. De facto, o paradigma da saúde mudou: a sobrenutrição passou a ser alvo de uma atenção tão grande quanto a subnutrição (M. E., 2006).

Segundo dados da Associação Portuguesa Contra a Obesidade Infantil e de acordo com a Organização Mundial de Saúde mais de 22 milhões de crianças no mundo com menos de 5 anos têm excesso de peso e cerca de 155 milhões de crianças em idade escolar.

Portugal é um dos Países Europeus com maior número de crianças com excesso de peso e obesidade. Em Portugal a cada três crianças uma tem excesso de peso ou obesidade. Esta realidade alerta para uma intervenção urgente (OMS, 2006).

Outros dados, divulgados pela Comissão Europeia, indicam que 29% das crianças portuguesas entre 2 e 5 anos têm excesso de peso e 12,5% são obesas. Na faixa etária dos 6 aos 8 anos, a prevalência do excesso de peso é de 32% e a da obesidade é de 13,9%.

Para o diagnóstico da obesidade infantil deverão ser usados os percentis. Posto isto, para um IMC superior ao percentil 85 as crianças são consideradas como tendo excesso de peso, para o valor do IMC superior ao percentil 95 são consideradas como obesas (Cole et al, 2000).

De acordo com Associação Portuguesa Contra a Obesidade Infantil (2013), a obesidade é considerada uma doença crónica uma vez que, quer na adolescência quer em idade adulta, poderá desenvolver doenças cardiovasculares, hipertensão, diabetes tipo II, asma, doenças de fígado, apneia do sono e vários tipos de cancro.

Para além das doenças associadas, a obesidade poderá dar origem a situações de preconceito e exclusão, tendo uma grande influência na vida e na saúde mental das crianças e, até, nos adultos.

2.4. Educação alimentar em contexto escolar

Segundo a OMS (2002, citado por Carvalhal, 2008, p.288), “A saúde não é só um assunto exclusivo do foro médico, mas de acordo com uma perspetiva mais ampla pedagógica-didática, a família e a escola desempenham um papel fundamental...”.

Desta forma, uma escola onde todos podem conviver com saúde física e mental, onde o bem-estar é valorizado e apoiado a todos os níveis da sociedade, deve ser uma responsabilidade partilhada pelo órgão de gestão da escola e pelos seus parceiros (Direção Geral da Saúde, 2014).

Como afirma o Ministério da Educação (2006), tem-se verificado um esforço por parte dos diferentes governos, nacionais e/ou regionais na aplicação de políticas e medidas preventivas da obesidade, no entanto, ainda há muito para ser feito. Algumas dessas medidas incluem restrição ou mesmo proibição de determinados géneros alimentícios, elaboração de guias sobre alimentação saudável e definição de

recomendações nutricionais em termos quantitativos e qualitativos para as refeições escolares. Nomeadamente restrição ou até proibição de alimentos com (M. E., 2006):

- Elevado teor de açúcares, sobretudo adicionados e de absorção rápida;
- Elevado teor de gorduras (lípidos), sobretudo saturadas e/ou de adição;
- Reduzido ou mesmo nulo teor de fibras;
- Excessivo teor de sódio;
- Existência em doses elevadas de corantes e conservantes;
- Presença de edulcorantes em doses significativas.

Em substituição dos alimentos prejudiciais, as escolas deverão distribuir alimentos com (M. E., 2006):

- Baixo teor de açúcares, sobretudo adicionados e de absorção rápida;
- Reduzido teor de gorduras (lípidos), sobretudo saturadas;
- Elevado teor de fibras e de antioxidantes;
- Reduzido teor de sódio.

Também na Organização Curricular e Programas Ensino Básico – 1º ciclo está incluída a educação alimentar, assim como as questões da segurança e higiene alimentar que também são uma área em destaque e alvo da preocupação atual.

Este tema inclui-se no programa de Estudo do Meio, nomeadamente no Bloco 1 “À descoberta de si mesmo”, mais especificamente no conteúdo “A saúde do seu corpo”. No entanto este tema é mais abordado no 1º e 2º ano e também no 3º ano. No 4º ano não existem conteúdos sobre a alimentação abordados diretamente. “Nesta fase, no 1º ano, o aluno adquire os conhecimentos das normas de higiene alimentar (importância de uma alimentação variada, lavagem correta dos alimentos consumidos em cru, desvantagem do consumo excessivo de doces e refrigerantes...). No 2º ano, é incentivado a conhecer e a aplicar as normas de higiene alimentar, designadamente a identificação dos alimentos indispensáveis a uma vida saudável ou a verificação do prazo de validade dos alimentos. No 3º ano, o aluno aprende a identificar os fenómenos relacionados com algumas das funções vitais, nomeadamente a digestão” (M. E., 2006).

Nas iniciativas de Promoção de Saúde definidas por Ewles & Simnett (1999) citados por Carvalho (2002), a abordagem do professor será de cariz educacional, levando ao desenvolvimento de capacidades e mudança de atitude permitindo a tomada de decisões bem informadas e com responsabilidade.

A educação alimentar surtirá maior efeito junto das crianças e o mais precocemente possível, porque estes se encontram em fase de formação física, mental e social, além disso ainda não tiveram, muitas vezes, oportunidade de adquirir hábitos incorretos, e porque geralmente são mais recetivos à aprendizagem de hábitos e assimilação de conhecimentos (Sanmarti, 1988). No entanto, é importante associar as famílias a todas as iniciativas (C.C.E., 1991; Andrade, 1995). É importante nunca esquecer também os hábitos, as preferências e os recursos de cada criança, para que sejam elementos integrantes nas tomadas de decisão e se revejam e apropriem de estilos de vida saudáveis decorrentes das suas vivências, de aprendizagens significativas e do processo de ensino / aprendizagem.

Tendo em consideração o quão é prejudicial o estilo de vida inadequado, os hábitos alimentares errados, e como comprometem a saúde, é essencial refletir, educar e divulgar estes saberes. Sendo assim, a escola, como promotora de saúde, deve pretender garantir estilos de vida saudáveis para toda a população escolar desenvolvendo ambientes de suporte à Promoção de Saúde (M.E., 2000).

2.5. O papel da família na educação alimentar

Tal como já foi referido anteriormente, a família, juntamente com a escola, são os pilares para a promoção da educação alimentar na criança. No entanto, e tendo em conta que os hábitos alimentares começam a ser estabelecidos nos primeiros anos de vida, é importante que a orientação adequada comece desde cedo, não ficando à espera que posteriormente a escola desempenhe essa função sozinha. Neste âmbito, os fatores culturais e psicossociais da família influenciam as experiências alimentares da criança desde o momento do nascimento, dando início ao processo de aprendizagem, (Ramos e Stein, 2000).

As estratégias que os pais utilizam para a criança se alimentar ou para aprender a comer determinados alimentos, podem apresentar estímulos tanto adequados como inadequados, o que vai determinar a aquisição das preferências alimentares da criança e o seu autocontrole na ingestão alimentar (Birch & Fisher, 1997; Rozin, 1990).

De acordo com o Ministério da Educação (2006) há algumas atitudes pró-ativas que os pais podem desenvolver junto com a escola, nomeadamente:

- Conhecer quais as refeições intermédias que adquirem na escola;

- Excluir os géneros alimentícios pouco saudáveis dos lanches (merendas) que levam de casa para a escola;
- Insistir para que os seus filhos almocem no refeitório escolar que é um local de alimentação saudável.

Cabe aos pais e aos adultos que convivem com a criança tomarem uma atitude positiva em relação aos alimentos nutritivos e habituarem as crianças a uma diversidade de alimentos saborosos e saudáveis, contribuindo para estabelecer nelas padrões de alimentação para toda a vida. Além disso, devem controlar o que as crianças veem na televisão, especialmente em relação à alimentação e, finalmente, cabe aos pais incentivar os filhos a serem fisicamente ativos, havendo momentos de estudo, de ver televisão, de jogar videojogos, mas também atividades de lazer e recreativas, que sejam dinâmicas.

2.6. Programas de educação alimentar

Para além de todos os incentivos promovidos quer pelas escolas, quer pelas autarquias e Ministério da Educação, ainda há um longo caminho para percorrer no sentido de promover a alimentação saudável, especialmente nas crianças.

Felizmente têm surgido frequentemente programas educativos que pretendem alertar e promover uma alimentação saudável para as crianças de forma a controlar a epidemia da obesidade.

Estes programas estão a ser implementados nas escolas, mas contam com a parceria de pais e encarregados de educação, assim como toda a comunidade escolar.

Um desses programas é o “PASSE – Programa Alimentação Saudável em Saúde Escolar” e pertence à Administração Regional de Saúde, I.P., em parceria com a Direção Regional de Educação do Norte. A criação e a gestão deste programa de promoção de alimentação saudável são do PASSE Regional do Departamento de Saúde Pública da ARS Norte, I.P., o qual realiza formação às equipas PASSE locais. São estas equipas PASSE que, em conjunto com os Agrupamentos de Escolas, desenvolvem e implementam o Programa.

O PASSE pretende promover comportamentos alimentares saudáveis e contribuir para que exista um ambiente promotor da saúde, em especial no que se refere à alimentação. Trabalha ainda outros determinantes da saúde, como a saúde mental, atividade física e saúde oral. O programa integra-se naturalmente na comunidade, de

modo a contribuir para um ambiente promotor da saúde. Além da presença nos media, foram concebidos livros ilustrados, vídeojogos para diferentes faixas etárias, um website dedicado a crianças, jovens e adultos, e material destinado a eventos lúdicos.

O PASSE abrange toda a comunidade educativa de todos os níveis de ensino e elementos-chave da comunidade extra-educativa. Os amigos, a família e as estruturas que rodeiam a escola ajudam, em conjunto, a criar ambientes promotores da saúde. Se, todos juntos, quisermos passar a ideia de que comer bem dá prazer e saúde, todos os parceiros são necessários, desde as autarquias ao comércio, empresas de transporte, clubes, empresas na área da alimentação, entre muitos outros. O PASSE também se dirige a estes parceiros comunitários.

Todos podem ter um papel ativo no PASSE, sejam elementos da comunidade educativa (alunos, professores, encarregados de educação, manipuladores de alimentos...) ou extra-educativa (autarquias, comércio, clubes, IPSS, ONG, associações...). (Departamento de Saúde Pública da Administração Regional de Saúde do Norte, 2013).

O programa “5 ao Dia” é um programa de responsabilidade social representado pela Associação 5 ao Dia. Tem como objetivo a promoção de uma alimentação infantil saudável e contribuir para a prevenção de doenças crónicas associadas aos maus hábitos de alimentação, incentivando o consumo de pelo menos 5 porções diárias de produtos hortofrutícolas.

O público-alvo é a população escolar do 1º e 2º ciclo, crianças entre os 6 e os 12 anos de idade, pais, professores e escolas, bem como, toda a comunidade em geral.

Este programa iniciou-se no Mercado Abastecedor da Região de Lisboa há 4 anos e hoje encontra-se em funcionamento noutros mercados abastecedores das cidades de Évora e Coimbra. Pretende-se expandir a outras regiões do país.

O Programa 5 ao dia é um programa lúdico-pedagógico em que se pretende ensinar e sensibilizar brincando. Através de conversas, histórias, jogos e atividades, os monitores chamam a atenção das crianças para a importância da alimentação saudável e promovem o seu interesse e gosto pelas frutas e pelos legumes (Associação 5 ao Dia, 2014).

Outro programa direcionado para a promoção de uma alimentação saudável é o programa “PESA – Projeto Educativo de Saúde Alimentar ”. Este programa tem como finalidade identificar todas as crianças obesas, a frequentar as escolas de 1º ciclo, do

concelho de Évora e desenvolver com as mesmas um programa de intervenção na promoção de hábitos saudáveis, melhorando o seu dia-a-dia.

Esta iniciativa, promovida pela Câmara Municipal de Évora, Divisão de Desporto, tem a parceria da Administração Regional de Saúde do Alentejo, IP (Núcleo Regional do Alentejo da Plataforma contra Obesidade e Unidade de Cuidados na Comunidade de Évora) e irá desenvolver sessões de atividade física e desportiva devidamente orientadas, intervenções de promoção e educação para a saúde, bem como acompanhamento/encaminhamento técnico nutricional às situações identificadas. (C. M. Évora, 2014).

Além destes programas descritos, existem outros com o mesmo objetivo, o de melhorar a alimentação das crianças para formar adultos mais saudáveis. Alguns desses programas são:

- “Regime de Fruta Escolar”;
- “Papa Bem”;
- “Programa FOOD”;
- “Projeto Comer Devagar e Bem & Mexe-te Também”;
- “Projeto Regresso às aulas com energia”;
- “Projeto Nutri Ventures”;
- “Movimento Hiper Saudável”;
- “Programa 100%”;

Estes programas visam a promoção da saúde, não só na construção de ambientes encorajadores, mas também trabalhando comportamentos, aumentando recursos individuais e recursos comunitários. Estamos perante um outro nível de dimensão mais vasto (Bennett, 2002).

Capítulo III – Caraterização do contexto institucional

No decorrer deste capítulo do presente relatório vai ser exposta uma breve caraterização do contexto institucional onde foi desenvolvida a prática pedagógica, bem como a caraterização da sala onde ocorre a maioria das atividades realizadas por esta e, para finalizar, a caraterização da turma que desenvolveu todas as ações realizadas durante o estágio.

3.1. Caraterização institucional

A caraterização da instituição permite-nos ter conhecimento do local onde decorre a prática.

A EB1/JI de Chãos é parte integrante do Agrupamento Vertical de Escolas de Paredes, fica localizada na freguesia de Bitarães, no extremo leste do concelho de Paredes. Encontra-se inserida na região do Vale do Sousa, no distrito do Porto.

Nesta escola são disponibilizados dois níveis de ensino: o pré-escolar e o primeiro ciclo do ensino básico.

É um edifício de tipo Plano Centenário, constituído por quatro salas de aula, duas no piso de baixo e duas no primeiro andar, com acesso ao primeiro andar por escadas interiores com início em cada um dos dois átrios de entrada, dois pequenos gabinetes, um que serve para arrumações e outro uma pequena sala de professores e três casas de banho.

A entrada para a escola permite o acesso a pessoas com mobilidade condicionada, apesar de no seu interior isso não ser possível, relativamente ao acesso ao primeiro piso.

Nas traseiras da escola há dois pequenos alpendres cobertos. É circundada por um amplo recreio, descoberto. O piso desta área é em terra, sem condições de drenagem. Tem também um campo de jogos com piso sintético, que permite a prática desportiva, nomeadamente, futebol e outros desportos. Possui ainda um edifício onde os alunos almoçam, pois a comida é confeccionada fora da escola. Toda a área exterior é vedada por muro e rede, não sendo possível a saída e/ou entrada sem que esta seja pelo portão principal (no anexo 1 é possível encontrar fotos da escola/sala).

Frequentam esta escola 98 crianças, repartidos em quatro turmas do 1.º CEB.

Relativamente aos horários de funcionamento, funciona entre as 8h e as 18h. Apesar deste horário, a componente letiva do 1.º CEB é lecionada entre as 9h e as

17h30m. Possui ainda três intervalos: um entre as 10h e as 10h30m (intervalo da manhã), um entre as 12h30m e as 14h (almoço) e o terceiro compreendido entre as 15h e 15h30m (intervalo da tarde).

Durante o período letivo são ainda lecionadas duas unidades extracurriculares. Sendo as mesmas: inglês (2h semanais) e educação física (3h semanais).

3.2. Caraterização da organização sala e do ambiente educativo

A sala onde decorrem a maioria das atividades dos alunos da turma CB4 situa-se no 1º andar da escola. O seu tamanho é médio, tem uma porta principal e três janelas amplas viradas para o recreio da escola. A proveniência da luz é artificial e natural, proporcionada pelas janelas já referidas. As paredes são brancas e os bordos das janelas são em madeira castanha, para além disto, a professora titular da turma coloca os trabalhos que vão sendo realizados pelos alunos expostos nas paredes, que para além da sua exposição, favorece a auto estima dos mesmos, uma vez que estes sentem-se orgulhosos pelo facto do seu trabalho ser valorizado e estarem visíveis para toda a comunidade escolar.

As 14 mesas que a sala possui para os alunos encontram-se organizadas em forma de ilha. A mesa da professora encontra-se do lado direito da sala bem como uma outra mesa que tem como função servir de suporte para o computador da sala, para além destas existe ainda uma terceira mesa que serve para colocar alguns materiais (manuais, cartolinas, etc.). No fundo da sala existem ainda dois armários que servem de suporte para a mini biblioteca que a sala possui, tem também aquecimento e cabides para as crianças colocarem os seus pertences.

Como refere Arends (1995) a forma como a sala está organizada difere de professor para professor, da sua ótica de grupo adequando-se da melhor forma às suas funções. Segundo o mesmo autor, o professor pode adotar ao longo do ano diversas formas de organização da sala, dependendo da atividade que vai realizar.

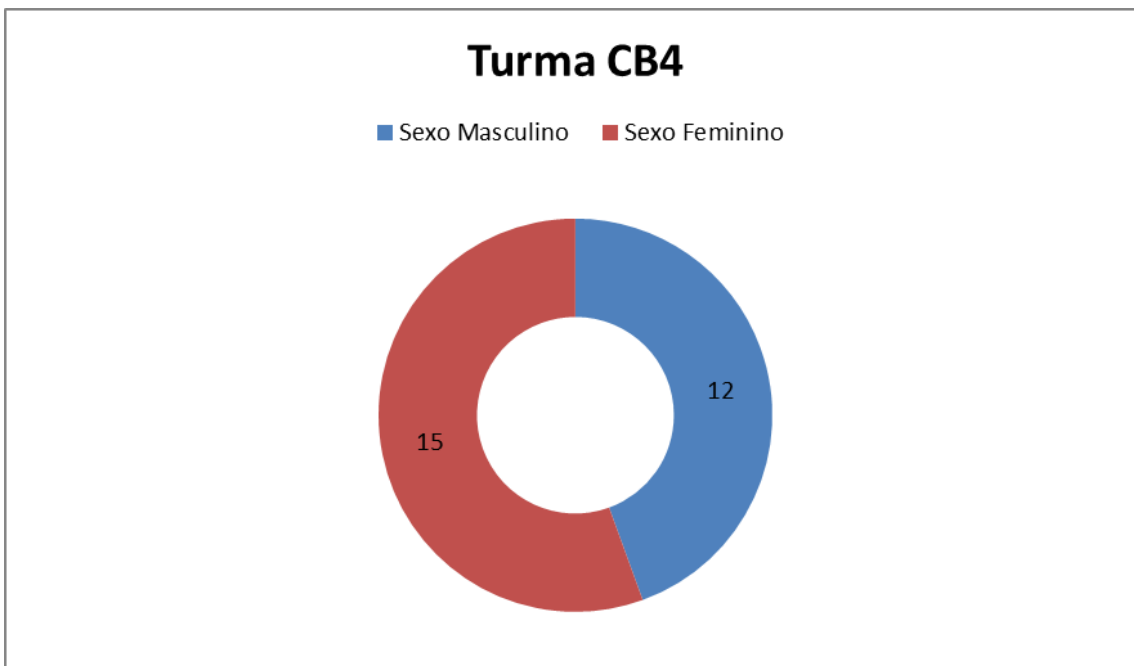
No que concerne ao ambiente educativo, foi-nos possível verificar que é uma turma empenhada e participativa. Esta turma tem algumas dificuldades em realizar tarefas que impliquem trabalho de grupo, pois, para além do barulho que se faz sentir, são alunos bastante competitivos entre si o que, por vezes, gere alguns conflitos pessoais.

3.3. Caraterização da turma

As informações respeitantes às caraterísticas do grupo foram adquiridas através de observações feitas na sala de atividades e através de informação disponibilizada pela professora cooperante.

A turma CB4 é uma turma mista constituída por 27 (vinte e sete) alunos, distribuídos da seguinte forma:

Quadro 1: Constituição da turma



Relativamente à faixa etária está compreendida entre os 10 e 11 anos.

Foi possível verificar que a maioria dos alunos não tem dificuldades de aprendizagem, para além das normais, mas existe alguns alunos que necessitam de um maior apoio por parte da professora. Existe um aluno referenciado como detendo Necessidades Educativas Especiais (NEE). Este aluno possui muitas dificuldades na leitura, necessitando do apoio de uma professora de Ensino Especial, uma hora por semana.

Quanto à caraterização sociológica da família das crianças, é importante salientar que referente à atividade profissional, na sua maioria trabalham por conta de outrem em várias áreas, desde o setor primário até ao setor terciário. Existindo pais desempregados, domésticas e emigrantes. Não existem casais separados, sendo que todas as crianças vivem com os pais.

Em referência às habilitações literárias dos pais, alguns dos pais possuem formação de nível superior.

Em geral as crianças demonstram interiorização das regras de vida, de grupo e das normas da sala.

Relativamente ao envolvimento dos pais denota-se que estes se interessam, e que muitos dos pais quando não podem presenciar as reuniões, deslocam-se à escola para falar com a professora de modo a obterem sobre os seus filhos.

Capítulo IV – Descrição e Avaliação do Plano de Ação

4.1. Apresentação e justificação do plano de ação

No decorrer do próximo capítulo vai ser apresentada a parte prática deste relatório, levando para aspetos que estão intimamente relacionados com a execução do mesmo, ou seja, é possível aqui conferir as atividades concretizadas.

Com a realização deste relatório desejámos dar resposta a uma problemática bastante atual e divulgada que se prende com o tipo de alimentação que as crianças têm. Desta forma, e após um período de observação da turma questionamo-nos sobre:

“De que forma o recurso a atividades de sensibilização no 1.º Ciclo contribui para a aquisição de hábitos de alimentação saudável nos alunos?”

Para tal, propusemo-nos a atingir alguns objetivos com a implementação do presente projeto: a) analisar os conhecimentos dos alunos relativamente a regras de uma alimentação saudável, b) identificar os hábitos alimentares dos alunos, c) compreender a importância de uma alimentação correta no desenvolvimento e aprendizagens dos alunos, d) promover hábitos de alimentação saudável e e) relacionar a alimentação com a promoção da saúde.

4.1.1. Participantes do plano de ação

No decorrer da realização do presente projeto foram vários os intervenientes que deram o seu valioso contributo. Os principais agentes deste plano de ação foram os alunos do 4º ano da Escola Básica / Jardim de Infância dos Chão. Sem estes importantes intervenientes todo o projeto estava comprometido visto serem o público-alvo desta ação.

Paralelamente, também estiveram presentes a professora cooperante e titular da turma que sempre deu todo o apoio necessário e a professora supervisora que foi responsável pela orientação de toda a intervenção educativa.

Coube-nos a nós, no papel de professor estagiário assumir o ofício de investigador no contexto de intervenção.

Para finalizar, além dos elementos supracitados, há a realçar a cooperação e disponibilidade das nutricionistas, bem como das colegas de estágio, sendo que detiveram um papel fundamental para o desenrolar de todo o plano de ação.

4.1.2. Metodologias de trabalho

O presente relatório foi desenvolvido seguindo uma metodologia de Investigação-Ação, pois consideramos que é a metodologia que melhor se enquadra no desenvolvimento da nossa prática pedagógica.

Segundo Latorre (2003, p.20) a metodologia anteriormente referida visa criar uma relação simbólica com a educação, valorizando a prática educativa.

No decorrer da nossa intervenção pedagógica a metodologia de investigação-ação esteve presente nas suas diversas fases. Na formulação do problema, na construção e implementação do plano de ação, e por fim, na reflexão e interpretação dos resultados.

De acordo com vários autores (Kemmis & McTaggart, 1988; Zuber-Skerritt, 1992; Cohen & Manion, 1994; Descombe, 1999; Elliot, 1991; Cortesão, 1998) citados por Coutinho et al. (2009: 362-363) são destacadas as seguintes características da Investigação-Ação:

- Participativa e colaborativa, no sentido em que implica todos os intervenientes no processo. Todos são co-executores na pesquisa. O investigador não é um agente externo que realiza investigação com pessoas, é um co-investigador com e para os interessados nos problemas práticos e na melhoria da realidade;

- Prática e interventiva, pois não se limita ao campo teórico, a descrever uma realidade, intervém nessa mesma realidade. A ação tem de estar ligada à mudança, é sempre uma ação deliberada;

- Cíclica, porque a investigação envolve uma espiral de ciclos, nos quais as descobertas iniciais geram possibilidades de mudança, que são então implementadas e avaliadas como introdução do ciclo seguinte. Temos assim um permanente entrelaçar entre teoria e prática;

- Crítica, na medida em que o investigador não procura apenas melhores práticas no seu trabalho, dentro das restrições sociopolíticas dadas, mas também, atuam como agentes de mudança, críticos e autocríticos das eventuais restrições.

- Autoavaliativa, porque as modificações são continuamente avaliadas, numa perspetiva de adaptabilidade e de produção de novos conhecimentos.

Ao formular o problema, ao construir e implementar todo o plano, ao interpretar, refletir e avaliar os resultados obtidos, estamos em concordância com a metodologia adotada para nos coadjuvar no nosso trabalho.

Sabendo que a metodologia da Investigação-Ação alimenta uma relação simbiótica com a educação, que é a que mais se aproxima do meio educativo sendo

mesmo apresentada como a metodologia do professor como investigador (Latorre, 2003, p.20) e que valoriza, sobretudo, a prática, tornando-a, talvez, o seu elemento chave, importa salientar que tivemos sempre presente a reflexão, que é muito importante, para compreender esta simbiose.

Prática e reflexão assumem no âmbito educacional uma interdependência muito relevante, na medida em que a prática educativa traz à luz inúmeros problemas para resolver, inúmeras questões para responder, inúmeras incertezas, ou seja, inúmeras oportunidades para refletir.

O nosso processo de investigação-ação iniciou-se pela procura e identificação da problemática. Após reconhecimento deste foi elaborado todo um plano de ação que seguidamente foi implementado seguindo várias técnicas de recolha de dados.

4.1.3. Técnica de recolha de dados

Para a realização deste relatório foram utilizadas três técnicas de recolha de dados: a) observação direta, b) o inquérito por questionário realizado aos alunos e c) a análise documental a partir dos trabalhos realizados pelos discentes.

4.1.3.1. Observação Direta

Durante o estágio, realizado na turma do 4º ano, recorremos à observação, que se afigurou crucial, não só na definição do problema, como na sua sustentação.

Na primeira fase da observação, o papel por nós caracterizado foi mais distante, pois o intuito era o preenchimento da grelha de observação, onde foram registadas as principais características do meio físico, social, da turma e da relação entre a turma e a professora titular, bem como a relação entre os alunos. Esta grelha foi desenvolvida mediante as orientações e normas do livro Teoria e Prática de Observação de Classes, de Albano Estrela, realizada no âmbito da disciplina de Observação em Contextos Educativos (apresentado como anexo 2). Foi a partir desta primeira fase que nos foi permitido delinear o problema.

De acordo com Estrela (1994), a observação, para um profissional de educação, traduz-se na primeira etapa de uma intervenção pedagógica fundamentada imposta pela prática diária.

Já numa fase posterior, a observação teve um carácter participante, na medida em que houve contacto direto e permanente com os alunos recaindo na progressão dos alunos quanto ao tema desenvolvido, de acordo com as atividades desenvolvidas.

Correia (2009:31) indica que a observação participante é “realizada em contacto direto, frequente e continuado do investigador com os atores sociais, nos seus contextos culturais, sendo o próprio investigador instrumento de pesquisa”. Ou seja, num primeiro momento, o investigador é participante, no sentido em que está em contacto com os intervenientes, ultrapassada esta fase, de acordo com Flick (2005) é que a observação poderá potencializar-se como consistente e centralizada nos factos fulcrais para a investigação em questão.

Como observadores participantes tentamos, na medida do possível, ser discretos, não assumindo claramente a nossa posição de professor, antes interagindo com os sujeitos de aprendizagem de forma equilibrada e perseguindo sempre os objetivos da investigação.

Os registos das observações, as atas, as impressões, as reflexões e as reuniões informais com a professora cooperante serviram como recurso ao progresso das atividades, permitindo a incorporação de informações sobre o decurso das atividades, o comportamento, envolvimento e participação dos alunos e nomeadamente a motivação destes.

4.1.3.2. Inquérito por questionário

A utilização do inquérito por questionário, é particularmente útil quando queremos entender o que as pessoas sabem, o que gostam ou não gostam e o que pensam (TUCKMAN, 1994), tendo-se revelado no nosso estudo bastante vantajosa, principalmente no que se refere ao conhecimento que podemos ter face aos hábitos alimentares que os alunos da turma tinham no quotidiano. Através do questionário foi-nos possível obter respostas concretas e rápidas sobre, por exemplo, quais os hábitos alimentares dos alunos, os cuidados que tinham com a alimentação, etc .

Optámos por realizar questionários (apresentado como anexo 5) que tinham respostas fechadas contendo questões objetivas, pois pareceu-nos o mais adequado para crianças dessa idade. No nosso estudo os inquéritos por questionários foram realizados na primeira sessão do processo de investigação. Este inquérito por questionário foi realizado com o intuito de fazer um levantamento das respostas dos alunos perante os seus hábitos alimentares e tentar de alguma forma motivar os alunos para esta problemática olhando para os seus próprios resultados e verificar o nível em que se encontravam como posteriormente poderemos verificar neste trabalho.

4.1.3.3. Análise Documental

De acordo com Sousa e Baptista (2011), a análise documental demonstra-se como uma técnica relevante, sendo que este trabalho principia através da recolha, na medida em que os documentos apresentam-se como sendo, muitas vezes, fontes ímpares onde se encontram registos de princípios, objetivos e metas.

No sentido de elaborar esta análise, recorreu-se aos trabalhos elaborados pelos alunos, sendo que neste caso, todos eles possuíam um Caderno de Atividades (apresentado como anexo 7), onde era possível consultar o registo das atividades desenvolvidas e descobrir as aprendizagens efetivas sobre a temática em estudo.

Todos os trabalhos elaborados pelos alunos da turma do quarto ano refletiam a sua compreensão das atividades desenvolvidas perante a temática em estudo.

A par da utilização dos documentos referidos anteriormente, serviram como análise, as atas realizadas no final de cada aula (apresentado como anexo 4) onde estavam patentes as reflexões sobre vários aspetos da aula, tais como, o clima na sala de aula, a gestão de tempo, o ritmo, as estratégias e metodologias utilizadas, os recursos, as limitações e aspetos a alterar, bem como o parecer da professora titular de turma acerca da aula que observou.

4.1.4. Planificação global

Depois da conclusão da fase de observação foram várias as atividades desenvolvidas no sentido de desenvolver o presente projeto e abordar com os alunos o tema da Alimentação Saudável. Abaixo segue um plano de ação global que visa a implementação das atividades que pretendem fazer face à problemática identificada.

Quadro 2. Planificação das atividades desenvolvidas

Atividades	Data	Intervenientes
1º Sessão - Aplicação aos alunos da turma de um inquérito por questionário sobre hábitos de alimentação. - Análise dos resultados com os alunos.	2 de maio de 2014	Alunos e professora estagiária

2º Sessão - Apresentação de um PowerPoint. Tema – Alimentação Saudável; - Caderno de Atividades.	9 de maio de 2014	Alunos e professora estagiária
3º Sessão - Visita das Nutricionistas; - Debate.	12 de maio de 2014	Alunos, nutricionistas e professora estagiária
4º Sessão - Realização de um panfleto; - Realização de um jogo.	13 de maio de 2014	Alunos e professora estagiária
5º Sessão - Pesquisa de receitas saudáveis; - Livro de receitas saudáveis; - Confeção de batidos de fruta.	18 de maio de 2014	Alunos e professora estagiária
6º Sessão - Leitura da obra “O Nabo Gigante”; - Interpretação da obra; - Início da construção dos materiais para a realização da dramatização.	28 de maio de 2014	Alunos e professora estagiária
7ª Sessão - Finalização da construção dos materiais para a dramatização; - Ensaio para a dramatização.	29 de maio de 2014	Alunos e professora estagiária
8º Sessão - Ensaio geral da dramatização; - Realização de um jogo; - Dramatização para a comunidade escolar.	30 de maio de 2014	Alunos, professora estagiária e comunidade escolar

4.1.5. Recursos

No 1º ciclo, os recursos didáticos devem ser originadores de motivação para os alunos, atrativos, seguros na manipulação e adequados aos conceitos a produzir pelo aluno, possibilitando aprendizagens de qualidade. Para que as atividades mencionadas anteriormente se tornassem possíveis foi necessário recorrer a recursos humanos e materiais.

Relativamente aos recursos humanos salientamos desde já os alunos da turma onde foram implementadas todas as atividades, que para além de terem sido o público-alvo foram promotores de descobertas e aprendizagens até então nunca realizadas. Destacamos também a participação das nutricionistas que deram um contributo extremamente importante.

Para finalizar, e não menos importante, a professora cooperante e a professora orientadora que muito contribuíram para o culminar do trabalho fosse promotor de aprendizagens significativas.

No que concerne aos recursos materiais é de salientar a obra “O Nabo Gigante”, os PowerPoint que foram utilizados, tanto pela professora estagiária bem como pelas nutricionistas, o panfleto que foi elaborado coletivamente, os dois jogos realizados e o livro de receitas. Alguns destes materiais foram construídos por nós, outros construídos por nós com a cooperação dos alunos. Todos estes materiais são referidos nas planificações (apresentadas em anexo 3).

4.1.6. Avaliação

A avaliação das aprendizagens é uma das principais funções exigidas à escola. O documento Reorganização Curricular do Ensino Básico (Abrantes et al., 2002: 9-10) define-a da seguinte forma:

“a avaliação é um elemento integrante e regulador das práticas pedagógicas, mas assume também uma função de certificação das aprendizagens realizadas e das competências desenvolvidas. (...) As conceções e práticas de avaliação decorrem das conceções e práticas relativas aos processos de ensino e aprendizagem, com as quais devem estar estreitamente ligadas, as quais, por sua vez, refletem perspetivas sobre o que significa, hoje uma escola básica e uma educação para todos com qualidade.”

Ferreira (2007) encara a avaliação das aprendizagens como um conjunto de procedimentos que se integram conjuntamente e têm como intuito a tomada de decisões que possam fazer o diagnóstico das necessidades e interesses de novas aprendizagens, de orientação durante o processo de ensino-aprendizagem e de hierarquização da certificação dos alunos. Estes procedimentos determinam os momentos de avaliação que se distinguem, durante e depois do processo de aprendizagem. Envolvem a recolha de

informação, os diferentes métodos de avaliação e a tomada de decisões, identificando assim os procedimentos da avaliação a serem concretizados.

De forma a ser possível a avaliação das atividades dos alunos, recorremos à técnica de recolha de dados designada como análise documental, que permitiu analisar os trabalhos desenvolvidos pelos alunos no seu formato escrito (apresentado no anexo 7).

Para além disso, no decorrer da realização de todas as atividades recorreu-se à observação participante, o que nos permitiu avaliar o desempenho dos alunos, sendo este registado posteriormente em grelhas de avaliação da participação (apresentada no anexo 14) e do comportamento por nós desenvolvidas (apresentada no anexo 13). Similarmente para reflexão e avaliação das atividades, foram elaboradas atas (apresentadas em anexo 4), que nos permitiu refletir conjuntamente com a professora titular de turma acerca de toda a intervenção.

4.1.7. Cronograma

Com o propósito de implementar este projeto, tornou-se fundamental a elaboração de um cronograma, que refletisse todo o trabalho de investigação desenvolvido ao longo de todo o processo.

De seguida exibimos o cronograma que representa todas as fases do processo.

Quadro 3: cronograma

Meses/ Fases	1º Fase	2º Fase	3º Fase	4º Fase	5º Fase	6º Fase
Fevereiro 2014						
Março 2014						
Abril 2014						
Mai 2014						
Junho 2014						
Julho 2014						

Legenda:

	Observação
	Levantamento da problemática
	Implementação das atividades

	Finalização do projeto
	Análise de dados
	Produção do relatório

4.2. Implementação do plano de ação

4.2.1. Atividades desenvolvidas

Para proceder à implementação do projeto, foram desenvolvidas várias atividades onde foi permitido aos alunos abordarem questões sobre hábitos saudáveis na alimentação.

Várias foram as estratégias utilizadas para manter os alunos motivados e interessados pelo processo educativo.

As atividades realizadas foram as seguintes:

1.ª Sessão – 2 de maio de 2014

Quadro 4: sumário da atividade 1

Atividades	Intervenientes
<ul style="list-style-type: none"> - Aplicação aos alunos da turma de um inquérito por questionário sobre hábitos de alimentação. - Análise dos resultados com os alunos. 	Alunos e professora estagiária

Nesta primeira sessão pretendemos dar a conhecer aos alunos o tema que seria abordado ao longo das aulas e perceber até que ponto os alunos praticavam uma alimentação saudável no quotidiano.

Entregamos um inquérito por questionário denominado “Hábitos de Alimentação” (apresentado no anexo 5) a cada aluno para auscultar e perceber realmente como eram os hábitos de alimentação de cada um.

No final da aplicação dos inquéritos os alunos poderiam visualizar os resultados com a devida cotação que obtiveram na soma dos pontos de cada questão.

Quadro 5: resultados obtidos

Questão	a)	b)	c)
1	2	1	0
2	2	1	0
3	2	1	0
4	2	1	0
5	2	1	0

6	2	1	0
7	2	1	0
8	2	1	0
9	2	1	0
10	0	1	2
11	0	1	2
12	2	1	0
13	0	1	2

Os resultados apresentavam-se como se pode verificar na grelha que se segue:

Quadro 6: advertências em função dos resultados obtidos

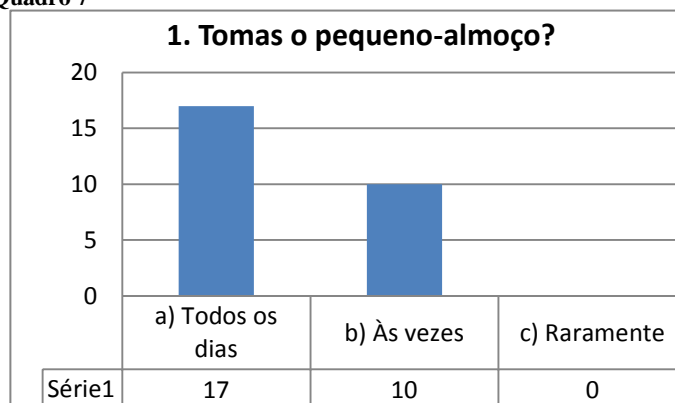
<ul style="list-style-type: none"> Se obtiveste de 18 a 26 pontos... parabéns! Tens certamente cuidado com a tua alimentação, A tua alimentação protege o teu organismo de doenças e ajuda-o a funcionar melhor. Continua a proceder assim e incentiva os teus amigos a fazerem o mesmo.
<ul style="list-style-type: none"> Se obtiveste de 14 a 17 pontos... atenção! Deves ter mais cuidado com os teus hábitos alimentares, pois estás a cometer alguns erros que podem prejudicar a tua saúde.
<ul style="list-style-type: none"> Se obtiveste de 0 a 13 pontos... cuidado! Estás a fazer uma alimentação muito incorreta; tens que mudar urgentemente os teus hábitos alimentares, pois estás a pôr em risco a tua saúde.

Após a chave de leitura os alunos verificavam em que níveis se encontravam perante a problemática da Alimentação Saudável.

Várias foram as respostas que pudemos analisar nos 27 alunos inquiridos. De seguida faremos uma observação das respostas das questões que nos pareceram mais pertinentes para a análise do inquérito.

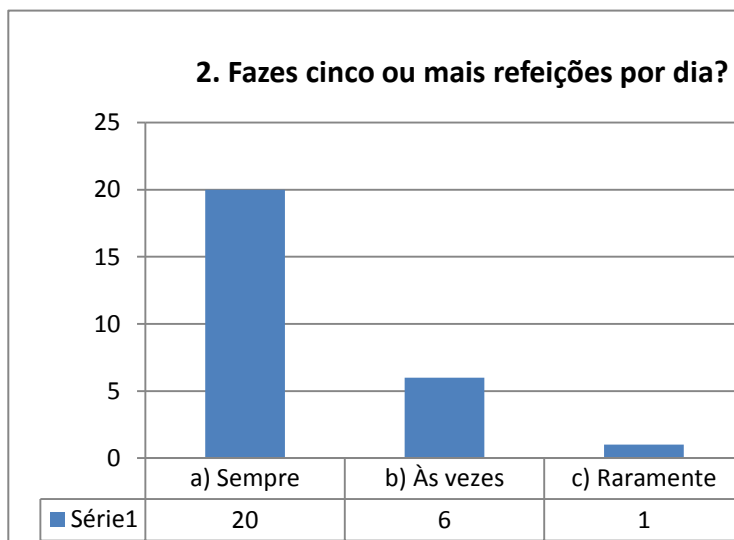
Para a questão número 1 do inquérito por questionário “ Tomas o pequeno-almoço?” verificamos que 63% dos alunos tomam o pequeno-almoço todos os dias antes de ir para a escola.

Quadro 7



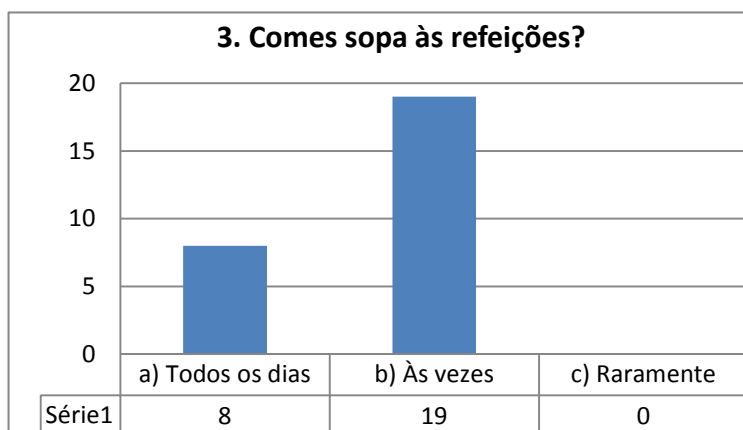
Na análise da questão seguinte, podemos inferir 74% dos alunos fazem cinco ou mais refeições por dia.

Quadro 8



Quanto à questão número 3, “Comes sopa às refeições”.

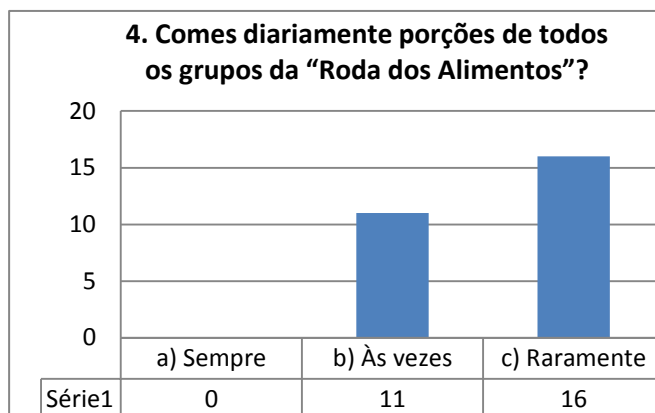
Quadro 9



Verificamos que 70% da turma, não tem por hábito comer sopa às refeições. Até há alguns anos atrás, a sopa era obrigatória na mesa dos portugueses, de tal modo era importante que, quando alguém referia a ementa do almoço ou do jantar, quase sempre falava da sopa e do "resto", termo que conferia à sopa o papel principal. Na atualidade a sopa não é vista como obrigatória nas refeições e isso pode ser verificado com os resultados obtidos nesta questão, no entanto, pela sua riqueza nutricional e pelo seu baixo valor calórico, deveria ser obrigatória nas refeições de todos os que querem ser saudáveis.

Quando questionados “ Comes diariamente porções de todos os grupos da Roda dos Alimentos?”,

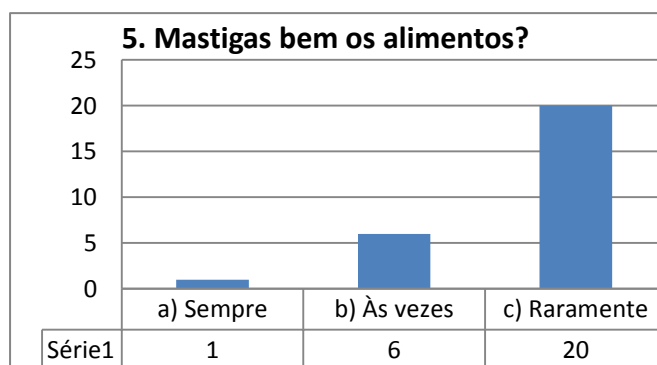
Quadro 10



Apuramos que 59% das crianças não consome as porções que são necessárias para o desenvolvimento de uma alimentação saudável. Quando realizamos a reflexão com os alunos sobre os resultados dos inquéritos por questionário frisamos que o número de porções a serem ingeridas diariamente deverá ser de acordo com as necessidades individuais de cada indivíduo, pelo que estas dependem de vários fatores como o sexo, a idade, estado fisiológico, atividade física, entre outros. É de salientar que foram indicadas as porções adequadas que devem ser ingeridas diariamente por crianças de 9 e 10 anos de idade.

Para a questão número 5, 74% dos alunos referiram que não mastigam bem os alimentos. Foi dado a conhecer perante esta falha os benefícios que todos têm de mastigar bem a comida na hora das refeições.

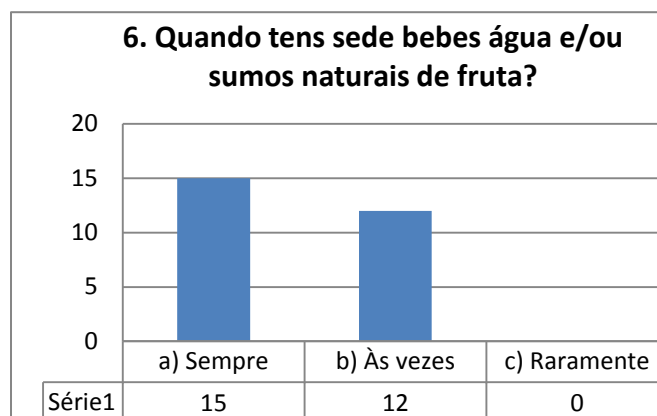
Quadro 11



Perante a questão número 6, aferimos que 55% dos alunos têm consciência da importância que a água assume na nossa alimentação. Após reflexão coletiva entre

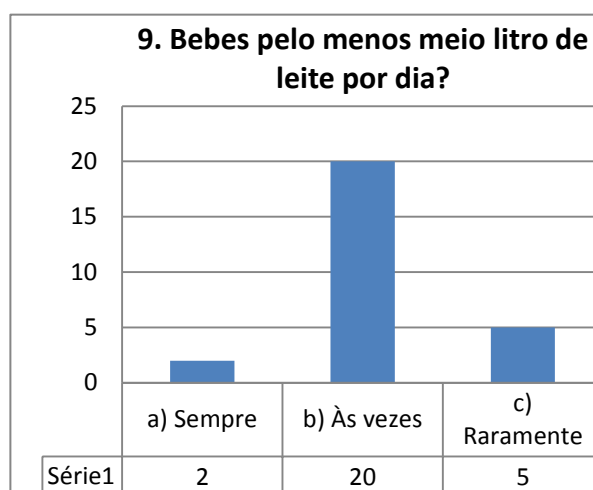
professora estagiária e alunos, muitos foram aqueles que ficaram perplexos pela quantidade de água que o nosso corpo é constituído.

Quadro 12



Para a questão número 9,

Quadro 13



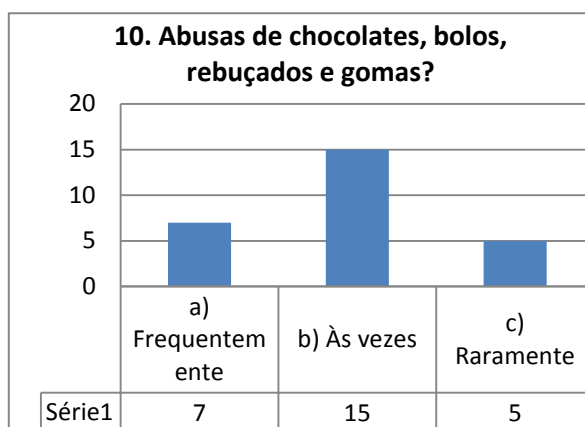
74% dos alunos referiram que não bebem meio litro de leite e seus derivados por dia. Tentamos, após a reflexão dos resultados, consciencializar os discentes para a importância do leite e seus derivados na alimentação. Os mesmos, devem fazer parte da alimentação de crianças e adultos de todas as idades, pois são ricos em proteínas de alto valor biológico que beneficiam o crescimento e desenvolvimento das crianças e adolescentes, e que garantem um aporte proteico aos adultos. Devido à sua composição nutricional equilibrada e riqueza em cálcio são indispensáveis numa alimentação saudável.

Referimos que para as crianças, os produtos lácteos ajudam ao correto

crescimento dos ossos e dentes, e permitem a construção de reservas necessárias para o futuro.

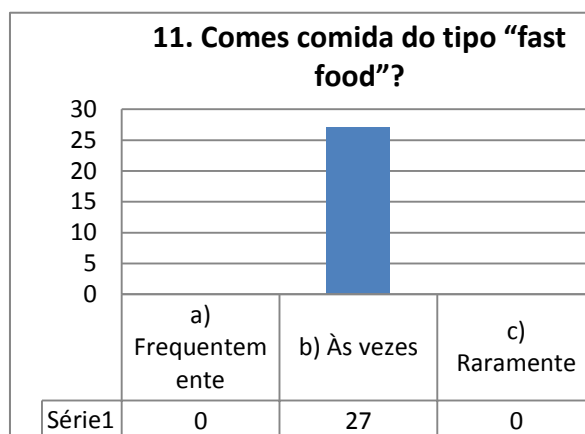
Para a questão número 10, “Abusas de chocolates, bolos, rebuçados e gomas?” percebemos que 81% da turma consome “frequentemente”, ou “às vezes” destes alimentos. Diligenciamos os malefícios do consumo excessivo do chocolate, salientando que é preciso ter cuidados no seu consumo e não se deve exagerar, pois por ser um alimento altamente energético, o seu consumo excessivo aumenta o risco de obesidade.

Quadro 14



Perante a análise dos resultados da questão número 10, “Comes comida do tipo “fast food” verificamos que todos os alunos a consomem pelo menos uma vez por mês. Salientamos nesta questão as desvantagens do consumo desta comida e as implicações de saúde que podemos sofrer com o seu consumo diário.

Quadro 15



Após a reflexão dos resultados obtidos no inquérito por questionário, foi possível ver que muitos alunos estavam interessados em alterar alguns hábitos de alimentação em benefício da sua saúde. Ficamos satisfeitos, pois a primeira abordagem do tema que realizamos suscitou muita curiosidade nos alunos e vontade de aprender hábitos de alimentação saudável.

2ª Sessão – 9 de maio de 2014

Quadro 16: sumário da atividade 2.

Atividades	Intervenientes
<ul style="list-style-type: none"> - Apresentação de um PowerPoint. Tema – Alimentação Saudável; - Caderno de Atividades. 	Alunos e professora estagiária

Esta sessão foi iniciada com uma conversa entre professora e alunos sobre o que se tinha passado na sessão anterior. Seguidamente foi apresentado um PowerPoint sobre a alimentação saudável (apresentado no anexo 6) com o objetivo dos alunos ficarem com uma noção do que é ter uma alimentação saudável, da roda dos alimentos e das regras para uma boa alimentação. Esta apresentação foi muito superficial pois, na sessão seguinte, iriam ter a visita das nutricionistas e estas iriam falar mais aprofundadamente sobre o assunto.

Para finalizar foi distribuído pelos alunos um Caderno de Atividades (apresentado no anexo 7) com várias atividades sobre alimentação e de registo de todas as atividades que iriam ser realizadas. Desta forma lúdica e construtiva os alunos foram confrontados com várias atividades sobre o tema (palavras cruzadas, adivinhas, jogo dos erros e a produção de um texto). No final foi realizada a correcção dos exercícios e realizada a leitura do texto que cada aluno produziu sobre o tipo de alimentação que realizava. Com esta leitura foi possível efectuar um debate sobre o que cada um fazia de errado ou premiá-los pelo que faziam corretamente.



Figura 2: Realização do caderno de atividades

3.º Sessão – 12 de maio de 2014

Quadro 17: sumário da atividade 3

Atividades	Intervenientes
- Visita das Nutricionistas; - Debate.	Alunos, nutricionistas e professora estagiária

Iniciamos esta terceira sessão com uma conversa com os alunos sobre o tema que iria ser abordado. Desta forma foi possível fazer a ligação com as duas últimas sessões.

Seguidamente a professora estagiária apresentou as duas nutricionistas à turma e questionou os alunos se sabiam de que profissão se tratava e quando é que devíamos ir a um nutricionista. No momento seguinte as nutricionistas deram início à sua palestra onde expuseram um PowerPoint (apresentado em anexo 8) explicando a composição da roda dos alimentos e explicaram as vantagens e consequências do tipo de alimentação que fazemos. O objetivo desta atividade foi que a turma tivesse contacto com profissionais ligadas à área, no entanto foi possível verificar que duas alunas já tinham consultado nutricionistas.

Após a intervenção das profissionais, seguiu-se um debate onde cada aluno expôs as suas dúvidas e os seus hábitos alimentares. Neste debate foi possível verificar que os alunos estavam bastante entusiasmados, participativos (a participação é sempre sujeita a avaliação através de uma grelha – anexo 14) e conscientes dos que erros que, por vezes, cometiam na sua alimentação.



Figura 3: Visita das Nutricionistas

4.º Sessão – 13 de maio de 2014

Quadro 18: sumário da atividade 4

Atividades	Intervenientes
<ul style="list-style-type: none">- Realização de um panfleto;- Realização de um jogo.	Alunos e professora estagiária

A sessão iniciou com uma conversa entre professora e alunos sobre a palestra dada pelas nutricionistas. Foi lembrado tudo aquilo que tinha sido falado anteriormente e os alunos foram questionados sobre se já tinham mudado alguns hábitos que tinham menos saudáveis. Nesta conversa foi possível verificar que todas as atividades realizadas até então estavam a ter os efeitos pretendidos.

Num momento seguinte a professora estagiária pede aos alunos que exponham quais as informações que acham mais importantes para colocar num panfleto (apresentado em anexo 9) que posteriormente vai ser entregue aos pais. Toda a turma foi capaz de transmitir informações corretas e totalmente pertinentes, sendo notória uma participação bastante ativa e empenhada. Ao longo desta troca de informações a professora foi escrevendo no quadro tudo aquilo que era dito e no final foi passado para formato digital para que fosse possível imprimir e fazer a distribuição pelos alunos para poderem entregar aos pais.

Para finalizar as atividades deste dia foi realizado um jogo durante o intervalo.

O jogo tinha a forma de um tabuleiro para ser jogado no chão do recreio da escola. A turma foi dividida em grupo de 5 e 6 elementos, onde cada grupo jogava à vez e os alunos tinham de obedecer a determinadas regras (apresentadas em anexo 10). Cada aluno lançou o dado e seguidamente teve de se dirigir para a “casa” correspondente ao número que lhe saiu. Conforme a “casa” que lhe calhou, o aluno tinha que responder a uma questão colocada pela professora estagiária. O primeiro jogador a chegar ao fim ganhava o jogo. O objetivo deste jogo foi avaliar os conhecimentos que os discentes já detinham da temática abordada ao longo das sessões, de forma lúdica e motivadora.

Como sabemos, os alunos encontram-se num estágio de desenvolvimento que primam os jogos invés manuais escolares. Perante a auscultação dos professores, os alunos tiram melhores resultados com este tipo de estratégias.

Denotei que todos eles estavam muito interessados em responder às questões e demonstrar os conhecimentos que tinham adquirido ao longo das aulas lecionadas.



Figura 4: Jogo de Alimentação Saudável

5.º Sessão – 18 de maio de 2014

Quadro 19: sumário da atividade 5

Atividades	Intervenientes
<ul style="list-style-type: none"> - Pesquisa de receitas saudáveis; - Livro de receitas saudáveis; - Confeção de batidos de fruta. 	Alunos e professora estagiária

A sessão é iniciada pela professora estagiária com um diálogo sobre as atividades que vão realizadas.

Seguidamente informa os alunos que vão ser avaliados através de comportamento (apresentada em anexo 13), pois como vão trabalhar em pares o comportamento tem de ser o melhor possível para que seja possível realizar as atividades. Num momento seguinte a professora estagiária escolhe os pares e pede aos alunos que liguem o computador – Magalhães – e informa que vão ter que realizar pesquisas sobre receitas saudáveis e que têm de seleccionar duas e transcrever para o caderno diário. No final da pesquisa cada par faz a leitura das receitas que seleccionou e, para finalizar, cada aluno passa uma das receitas para um livro que foi realizado pela estagiária e este vai ser posteriormente colocado na biblioteca da escola.

Ainda antes do intervalo a professora estagiária informa os alunos sobre a receita que vão confeccionar após a pausa.

Esta segunda atividade é iniciada com um diálogo com os alunos sobre a receita – Batidos saudáveis- refletindo sobre os ingredientes e material necessário para a execução da mesma.



Figura 5: Livro de Receitas

Seguidamente apresenta o aparelho que irão utilizar para confeccionar os batidos. A professora estagiária explica como funciona o robot de cozinha “Yammi” e quais as medidas de segurança que devem seguir. Posteriormente, a turma é dividida em grupos e cada grupo ficará responsável por preparar os ingredientes (banana, morango e laranja) para confeccionar o batido saudável. Depois da fruta preparada um representante de cada grupo procede à execução da receita utilizando o robot de cozinha conforme as orientações dadas pela professora estagiária. Depois dos batidos confeccionados os representantes de servem-no em copos e distribuem os mesmos entre si e pelos seus colegas de grupo.

A aula é encerrada com uma discussão com os alunos sobre a experiência realizada. O objetivo desta atividade foi para que os alunos percebessem que com ingredientes saudáveis e através de uma receita muito simples e rápida de confeccionar conseguem fazer uma bebida saborosa e muito saudável que pode perfeitamente ser substituída por sumos com gás.



Figura 6: Receita dos Batidos Saudáveis

Ainda sobre esta atividade é possível dizer que o entusiasmo dos alunos era perfeitamente notório pois até então nunca o tinham realizado algo do género em contexto de sala de aula.

6.º Sessão – 28 de maio de 2014

Quadro 20: sumário da atividade 6

Atividades	Intervenientes
<ul style="list-style-type: none">- Leitura da obra “O Nabo Gigante”;- Interpretação da obra;- Início da construção dos materiais para a realização da dramatização.	Alunos e professora estagiária

Esta sexta sessão iniciou-se com uma abordagem ao trabalho que iria ser desenvolvido. Apesar dos alunos em causa já terem trabalhado obras literárias nunca nenhuma delas teve como tema a alimentação. O primeiro contacto com a obra foi através da projecção da capa do livro e consequente exploração. Desde logo os alunos perceberem que iria falar de alimentos devido, essencialmente, ao título da obra – “O Nabo Gigante” (apresentada em anexo 11).

Durante esta sessão foi realizada a leitura e compreensão e interpretação da obra. De forma coletiva foi feito o levantamento das personagens necessárias para a realização da dramatização da obra. Seguidamente a professora estagiária colocou dentro de um saco vários papéis onde em cada um deles tinha escrito o nome das personagens e procedeu-se ao sorteio onde cada aluno retirou um papel para descobrir qual é a sua personagem.

Para finalizar a aula foram distribuídos os materiais necessários para a construção de máscaras que iriam usar na dramatização. Individualmente, cada aluno realizou a sua máscara.

7.º Sessão – 29 de maio de 2014

Quadro 21: sumário da atividade 7

Atividades	Intervenientes
<ul style="list-style-type: none">- Finalização da construção dos materiais para a dramatização;- Ensaio para a dramatização.	Alunos e professora estagiária

A sétima sessão foi a continuação da aula anterior.

Após a distribuição dos materiais necessários os alunos continuaram e finalizaram a construção das suas máscaras.

Para terminar esta atividade procedeu-se a um primeiro ensaio para a dramatização da obra. Foi notória a dificuldade dos alunos pois era a primeira vez que faziam uma atividade como esta.

8.º Sessão – 30 de maio de 2014

Quadro 22: sumário da atividade 8

Atividades	Intervenientes
<ul style="list-style-type: none">- Ensaio geral da dramatização;- Realização de um jogo;- Dramatização para a comunidade escolar.	Alunos e toda a comunidade escolar

Esta última a sessão foi iniciada com um ensaio geral da dramatização que posteriormente será apresentada à comunidade escolar.

Após terminados os ensaios, a professora mostrou aos alunos um PowerPoint com o “Jogo do Nabo Gigante” (apresentado em anexo 12). Neste jogo, os alunos são divididos em duas equipas. A equipa que levantar o braço mais rápido, terá prioridade na resposta e vence aquele que responder, acertadamente, ao maior número de questões.



Figura 7: Dramatização

Depois do intervalo, os alunos procedem à caracterização dos seus personagens (roupas que trouxeram de casa mediante características do seu personagem e as máscaras que construíram nas sessões anteriores). Para finalizar, dirigem-se ao campo de futebol da escola onde dramatizam a história “O Nabo Gigante” para toda a comunidade escolar.

4.2.2. Análise crítica das atividades desenvolvidas

A nossa proposta de trabalho aqui apresentada representa um exemplo de como pode ser trabalhada a construção de hábitos de uma Alimentação Saudável na sala de aula.

De acordo com Friedmann (1996) na educação há que ter em conta, necessariamente, as diferenças e o contexto socioeconómico em que os alunos estão inseridos e as diferenças existentes entre estes, pretendendo-se desta forma fomentar a possibilidade de fornecer a todos os alunos um desenvolvimento integral e dinâmico, bem como o acesso aos conhecimentos socialmente disponíveis. “A educação deve instrumentalizar as crianças de forma a tornar possível a construção da sua autonomia, criticidade, criatividade, responsabilidade e cooperação.” Friedmann (1996:55).

Com os desafios criados ao longo das sessões verificou-se ser possível potencializar atividades motivadoras para os alunos, promover a aquisição de conhecimentos e acima de tudo, fazer com que estes assumissem uma postura crítica, na medida em que seguindo a mesma linha de pensamento, a mesma autora (1996) indica que o principal propósito da educação deverá ser formar homens sensíveis, criativos, inventivos e descobridores.

4.3. Avaliação do plano de ação

A avaliação de um projeto afigura-se como sendo essencial durante a realização do mesmo, esta fase do relatório traduz-se numa confrontação entre os objetivos propostos, os resultados provenientes do projeto e a sustentação dos autores referidos na revisão da literatura.

Como forma de avaliação da aquisição dos conhecimentos/empenho e participação dos alunos foram criadas, por nós, duas grelhas como ferramentas para a avaliação discente (apresentado em anexo 13 e 14) onde na primeira é analisada a participação e empenho dos alunos, observada no decorrer das atividades, já na segunda, é passível de observar a aquisição ou não aquisição dos conteúdos abordados no decorrer das intervenções, sendo esta realizada, para além da observação participante por nós protagonizada ao longo das intervenções, através da análise documental, efetuada no decorrer do Caderno de Atividades.

Paralelamente, consideramos que o plano de ação é também possível ser avaliado, a partir dos resultados obtidos no inquérito por questionário aplicado na

primeira sessão aos alunos da turma, na medida em que foi a partir da realização desta técnica que foi possível aferir os conhecimentos dos alunos face aos seus hábitos de alimentação. Os alunos mostraram-se sensibilizados para a temática, porém, inicialmente apresentaram algumas dificuldades, nomeadamente face à alimentação que praticavam.

Desta forma, no que concerne os alunos, classifico este projeto como muito positivo, na medida em que os mesmos, de uma forma geral, adquiriram os conteúdos e todos participaram com empenho e motivação nas atividades. É de realçar que no final do plano de ação todos os alunos tinham o cuidado de comentar o que tinham jantado em casa e sorriam quando por nós a resposta era positiva face às escolhas dos alimentos que a sua família fazia.

Foi-nos importante visibilizar que, de alguma forma, conseguimos alterar hábitos de alimentação incutidos em casa de onde os alunos provinham. Só por este motivo avalio o plano de ação como positivo, pois consegui contribuir para a Saúde dos alunos daquela escola.

Capítulo IV Reflexões finais

Ao longo da prática pedagógica tivemos como propósito principal ampliar as aprendizagens dos alunos na aquisição de bons hábitos na alimentação. Através de ferramentas inovadoras, consideramos que este objetivo foi amplamente atingido, na medida em que foi possível constatar dedicação, empenho, motivação e felicidade nos alunos do 4.º ano da Escola Básica e Jardim de Infância de Chãos.

Ao longo do estágio aprendemos e tivemos possibilidade de comprovar que o professor deve pensar as suas atividades em função da sua turma, das suas preferências, dos seus gostos, foi precisamente neste sentido que desenvolvemos o Caderno de Atividades sobre a Alimentação Saudável e o desenvolvimento de várias atividades lúdicas, pois pretendemos ir ao encontro das necessidades dos nossos alunos, aliando o lúdico ao pedagógico, de forma a atingir os objetivos por nós propostos ao longo das planificações da prática pedagógica.

No mesmo sentido, tivemos em consideração a adequação das atividades ao nível de desenvolvimento dos alunos, pretendendo desta forma, ser justos aquando da avaliação das aprendizagens.

No que respeita esta avaliação das atividades, foi possível verificar que estas foram potenciadoras de momentos de reflexão nos alunos, foi muito prazeroso verificar que os alunos, no final de cada desafio, eram capazes de refletir acerca do apreendido, porém o momento mais deslumbrante foi aquele que o debate nos proporcionou, pois observamos alunos participativos acerca do assunto em questão, comprovando a apreensão dos conteúdos abordados anteriormente.

A turma mostrou-se sempre muito recetiva, participativa, motivada e empenhada, cremos, orgulhosamente, que esta situação se deveu ao tipo de ferramentas/técnicas apresentadas aos alunos, podendo afirmar que o nosso objetivo foi cumprido. Este tipo de atividades, pelo seu carácter lúdico permitem aos alunos, mesmo os mais recatados, desabrocharem e partilharem os seus pensamentos e sentimentos, desta forma, podemos afirmar que tivemos sempre em linha de conta, proporcionar momentos em que os nossos alunos assumissem um papel ativo, permitindo-lhes acesso a orientações, para que estes construíssem o seu próprio conhecimento.

Um momento que nos proporcionou muito orgulho foi quando os nossos alunos nos revelaram, prometendo entre eles que iriam manter o seu Caderno de Alimentação

“ativo” em casa, juntamente com a sua família. No final deste dia sentimos que o nosso trabalho tinha sido feito e cumprido!

Para concluir o nosso Plano de Ação, decidimos complementar as atividades realizadas com a intervenção de outras turmas, através da implementação do teatro para a restante escola.

Os professores titulares de turma das restantes turmas referiram que este tipo de iniciativas deveriam ser alargadas pelo Agrupamento de Escolas. Desta forma, os objetivos a que nos havíamos proposto foram largamente alcançados.

Como sugestão de linhas futuras de trabalho, esperamos desenvolver mais atividades, alargando-o a todos os anos de escolaridade e a todos os conteúdos que poderão ser explanados na abordagem da Educação para a Saúde.

Quanto à sugestão de divulgação, podemos afirmar que sentimos muito orgulho, pois desde que procedemos à divulgação das atividades até à conclusão deste relatório final o feedback foi excelente. Por meio de sugestão dos outros professores, vai ser criado futuramente um blog para que este tipo de atividades sejam divulgadas.

Em jeito de conclusão, podemos afirmar que a produção deste relatório final passou por momentos de trabalho árduo, mas extremamente compensadores e enriquecedores para a construção da minha identidade docente!

Referências Bibliográficas

- Abrantes, P. et al;(2002). *Reorganização Curricular do Ensino Básico Avaliação das Aprendizagens Das concepções às práticas*; Lisboa: Ministério da Educação.
- ALMEIDA, M.D.V.(2004) – *Nós comemos aquilo que somos: uma abordagem aos determinantes do consumo alimentar*, Alimentação Humana.
- Anderson, L., Dibble, M., Turkki, P., Mitchell, H. & Rynbergen, H. (1988) *Nutrição*. Rio de Janeiro: Editora Guanabara.
- Andrade, M. G. (2005). *O desenvolvimento das escolhas alimentares em crianças e adolescentes*. 2º Congresso Hispano-Português de Psicologia.
- Andrade, M. G. (2008). *Determinantes Sociais e Psicológicos do Comportamento Alimentar Infantil*. Curso de Formação Avançado do Doutoramento em Psicologia na Especialidade de Psicologia da Saúde.
- Andrade, M. (1995). *Educação para a Saúde - Guia para Professores e Educadores*. Lisboa: Texto Editora.
- Aparício. G. (s/d). *Ajudar a desenvolver hábitos alimentares saudáveis na infância*. Instituto Politécnico de Viseu.
- Aprendizagens sobre a obesidade infantil (2012). *Sustentar uma vida saudável depois do IDEFICS*. Acedido a 2 de julho de 2014, em: <http://www.eufic.org/article/pt/artid/Aprendizagens-sobre-a-obesidade-infantil-sustentar-uma-vida-saudavel-depois-do-IDEFICS/>
- Arends, R. (1995). *Aprender a ensinar*. Lisboa: McGraw-Hill de Portugal
- Associação Portuguesa de Obesidade Infantil (2013). *Projeto Heróis da fruta volta às escolas para prevenir obesidade infantil*. Acedido a 2 de Julho de 2014, em: <http://www.apcoi.pt/herois-da-fruta-de-volta-as-escolas-2013/>
- Bennett, P. (2002). *Introdução Clínica à Psicologia da Saúde*. Lisboa: Manuais Universitários. Climepsi Editores. (Tradução do original em Inglês Introduction to Clinical Health Psychology. Buckingham: Open University Press).
- Birch L.L. (1998). *Psychological influences on the childhood diet*. Journal Nutrition 128:407-10.

- Birch, L.L., Fisher, J.O., Grimm-Thomas, K., Markey, C.N., Sawyer, R. & Johnson, S.L. (2001). *Confirmatory factor analysis of the Child Feeding Questionnaire: a measure of parental attitudes, beliefs and practices about child feeding and obesity proneness*. [versão electrónica]. *Appetite*, 36, 201-210.
- Bleil, S.I. (1998). *O Padrão Alimentar Ocidental: considerações sobre a mudança de hábitos no Brasil*. *Cadernos de Debate*. VI 1-25.
- Botelho, R.B.A. (2006) *Culinária Regional: o Nordeste e alimentação saudável*. Universidade de Brasília - Faculdade de Ciências da Saúde. Brasília.
- Canesqui, A.M. (1988). *Antropologia e alimentação*. *Revista de Saúde Pública*. São Paulo.
- Carvalho, M. (2008). *O Papel da Atividade Física no Combate à Obesidade*. In Carvalho, G., Pereira, B. *Atividade Física, Saúde e Lazer: Modelos de análise e intervenção* (pp.287-295). Lidel – Edições Técnicas, Lda.
- C.C.E. (1991) *L'Europe contre le cancer. Santé publique : initiatives et textes adoptés en 1990*. Europe Sociale, C.C.E.
- Cole, T., Bellizzi, M., Flegal, K. & Deitz, W. (2000). *Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey*. *British Medical Journal*, 320:12-40.
- Comissão Europeia (2000). *Uma alimentação saudável para os cidadãos europeus: a união europeia e a qualidade alimentar*. Luxemburgo: Direção- Geral da Educação e Cultura.
- Correia, E. & Pinho, O. (1988). *Construir Saúde*. Lisboa: Caminho.
- Coutinho, C., Sousa, A., Dias, A., Bessa, F., Ferreira, M., & Vieira, S. (2009). *Investigação-acção: metodologia preferencial nas práticas educativas*. *Revista Psicologia Educacional e Cultura*, 13, 455-479
http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/10148/1/Investiga%C3%A7%C3%A3o_Ac%C3%A7%C3%A3o_Metodologias.PDF
- DEB. (1993) *Programa – 1º Ciclo*. Lisboa: Ministério da Educação.

- DEB. (2001) *Currículo Nacional do Ensino Básico: Competências essenciais*. Lisboa: Ministério da Educação.
- Departamento de Saúde Pública da Administração Regional de Saúde do Norte. (2013). Relatório de atividades. Acedido a 1 de julho de 2014, em: <http://portal.arsnorte.minsaude.pt/portal/page/portal/ARSNorte/Conte%C3%BAdos/Sa%C3%BAde%20P%C3%BAblica%20Conteudos/Relat%C3%B3rio%20de%20Atividades%20DSP%202011.pdf>
- Direção-Geral da Saúde. (2007). *Plataforma Contra a Obesidade. Obesidade Infantil: conselhos para os pais*. Acedido a 2 de julho de 2014, em: http://www.plataformacontraaobesidade.dgs.pt/PresentationLayer/textos01.aspx?ctt_extoid=194&menuid=198&exmenuid=198
- Direcção-Geral da Saúde. (2014). *Programa Nacional – Saúde Escolar*. Direcção-Geral da Saúde. Lisboa.
- Estrela, A. (1994). *Teoria e Prática de Observação de Classes – Uma Estratégia de Formação de Professores (4ª Edição)*. Porto: Porto Editora.
- European Commission. (1997). *Regulation (EC) No 258/97 of the European parliament and of the council of 27 january concerning novel foods and novel food ingredients*. Brussels: Official Journal of the European Communities Acedido a 2 de julho de 2014, em: http://europa.eu/index_pt.htm
- Ewles, L. & Simnett, I. (1992). *Promoting Health: A Pract World Health Organisation (2001b) Basic documents*. Geneva: World Health Organization.
- Fernandes, A. (2009). *Diversificação alimentar*. Centro Pediátrico de Telheiras.
- Fernández – Armesto, F. (2004). *Comida: uma história*. Tradução de Vera Joscelyn. Rio de Janeiro: Record.
- Ferreira, C. (2007) - *A Avaliação no quotidiano da sala de aula*. Porto: Porto Editora.
- Flick, U. (2005). *Métodos Qualitativos na Investigação Científica*. Lisboa: Monitor.
- Friedmann, A. (1996). *Brincar: crescer e aprender. O resgate do jogo infantil*. São Paulo: Editora Moderna.

- Food Today EU projects Supplement N°1. (2011). Como prevenir a Obesidade Infantil: novidades do estudo IDEFICS. Acedido a 2 de julho de 2014, em: www.eufic.org/article/en/artid/How-prevent-childhood-obesity-news-from-IDEFICS-study
- Food Today Projetos Europeus. (2012). *Aprendizagens sobre a obesidade infantil – sustentar uma vida saudável depois do IDEFIC*. Acedido a 2 de julho de 2014, em: <http://www.eufic.org/article/pt/artid/Aprendizagens-sobre-a-obesidade-infantil-sustentar-uma-vida-saudavel-depois-do-IDEFICS/>
- Heck, M. & Beluzzo, R. (2002). *Doces Sabores*. São Paulo: Studio Nobel.
- J.N. – Jornal de Notícias. (2002). *Dia Mundial da alimentação*. Porto.
- Latorre, A. (2003). *La Investigación-Acción*. Barcelo: Graó.
- Luís, J.N.V. (2013). *Hábitos e preferências alimentares de crianças do 3º ano do 1º ciclo do ensino básico*. Instituto Politécnico de Beja - Escola Superior de Educação de Beja, Beja.
- Luís, L.F.S. (2010). *Literacia em Saúde e Alimentação Saudável: Os novos produtos e a escolha dos alimentos*. Universidade Nova de Lisboa, Lisboa.
- Macedo, S.I.S. (2011). *Os hábitos alimentares de crianças do 1ºceb: o caso dos lanches escolares*. Universidade de Aveiro, Aveiro.
- Magalhães, J., et al (2013) *Obesidade no 1º ciclo – desenho e implementação de um programa de intervenção num estudo transversal*. Atas do IX Seminário Internacional de Educação Física, Lazer e Saúde. Braga.
- Ministério da Educação – Instituto de Ação Social Escolar. (s/d). *Alimentação racional – Suplemento alimentar*. Queluz de Baixo: Imprimarte – Publicações e Artes Gráficas, S.A.R.L.
- Ministério da Educação – Educação Alimentar em Meio Escolar. (s/d). *Referencial para uma Oferta Alimentar Saudável*. Direção – Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular.
- Ministérios da Educação e Saúde. (2000). *O que é a saúde na escola*. Lisboa: Editorial do Ministério da Educação.

- Ministério da Saúde - Direcção-Geral de Saúde. (2005). *Princípios para uma alimentação saudável*. Lisboa: DGS.
- Ministério da Saúde - Direcção-Geral de Saúde. (2006). *Divisão de Saúde Escolar. Programa Nacional de Saúde Escolar*. Lisboa
- Ministério da Saúde - Direcção-Geral de Saúde. (2012). *Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. Orientações Programáticas*. Lisboa
- Nunes, E. & Breda, J. (2001). *Manual para uma alimentação saudável em jardins-de-infância*. DGS, Divisão de Promoção e Educação para a Saúde. Lisboa.
- Organização Mundial da Saúde. (2006). *Especial Crescimento Infantil: OMS estabelece padrão universal de desenvolvimento para as crianças. Notícias e informações sobre saúde*. Acedido a 2 de julho de 2014, em: <http://www.news.med.br/p/especial+crescimento+infantil++oms+-1276.html>
- Organização Mundial de Saúde (2006). *Carta Europeia de Luta Contra a Obesidade. Conferência Ministerial da OMS, sobre a luta contra a obesidade*. Turquia.
- Peres, E. (1982). *Ideias gerais sobre alimentação racional*. Lisboa: Editorial Caminho.
- Plataforma Contra a Obesidade. (2009). *Obesidade Infantil: Conselhos para os Pais*. Acedido a 2 de julho de 2014, em: <http://www.plataformacontraaobesidade.dgs.pt/PresentationLayer/conteudo.aspx?menuid=469&exmenuid=497>
- Poulain, J. P. (2004). *Sociologias da Alimentação*. Florianópolis: Editora UFSC;
- Programa PASSE. (s/d). Acedido a 2 de julho de 2014, em: http://www.passe.com.pt/abrir/quem_somos
- Programa PESA. (s/d). Acedido a 2 de julho de 2014, em: <http://www.cm-evora.pt/pt/site-viver/Educa%C3%A7%C3%A3o/Paginas/PESA.aspx>
- Ramos, M. & Stein, L.M. (2000). *Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil*. Jornal de Pediatria. Sociedade Brasileira de Pediatria.
- Rego, C., et al. (2004). *Obesidade Pediátrica: a doença que ainda não teve direito a ser reconhecida*. In 1º Simpósio Português sobre a Obesidade Pediátrica. Grupo de

Estudo da Obesidade Pediátrica (GEOP) da Sociedade Portuguesa para o Estudo da Obesidade (SPEO).

Rozin P. (1990). *Development in the food domain*. Developmental Psychologie Vol. 26:455-562.

Sanmartini, L. (1988). *Educacion sanitária: princípios, métodos, aplicaciones*. Madrid: Diaz de Santo, S.A.

Santos, L.A. (2005). *Hábitos Alimentares de Crianças do 1º Ciclo do Ensino Básico – um estudo de caso*. Dissertação de Mestrado. Braga: Universidade do Minho.

Silva, A. (2005). *Diversificação alimentar – Porquê, Quando e Como?* In Silva, A.C. & Gomes-Pedro, J. (Ed.), *Nutrição Pediátrica, princípios básicos*. (pp. 98-105). Lisboa: Clínica Universitária de Pediatria. Hospital de Santa Maria.

Sousa, M., Baptista, M. *Como fazer investigação, dissertações, teses e relatórios*. Lisboa:Pactor.

Sousa, M.J.R. (2009). *Promoção da alimentação saudável em crianças em idade escolar: estudo de uma intervenção*. Universidade de Lisboa - Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação. Lisboa.

Torrinha, F. (1986). *Dicionário latino-português*. 3ªed. Porto: Gráficos Reunidos

Tutela, J. (1980) *Alimentação e rendimento escolar*. Jornal 1º de Janeiro.

Tuckman, B.W. (1994). *Manual de Investigação em Educação* Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.

Veiga, L., Teixeira F. & Oliveira, M. (1994). *No País dos Alimentos: Consumir Com Sentido (s)*. Lisboa: Deco.

Who - The World Health Report. (2000). *Obesity - preventing and managing the Global Epidemic*. Geneve.

World Health Organization. (1990). *Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases. Report of a WHO study group*. WHO Technical Report Series 797. Geneve.

World Health Organization. (2001), *Macroeconomics and health: investing in health for economic development*, [versão electrónica].WHO Commission on Macroeconomics and Health, Geneve.

Anexos

Anexo 1

Fotos da Escola Básica e Jardim de Infância de Chãos



Figura 8. Frente da escola



Figura 9. Átrio da escola



Figura 10. Campo



Figura 11. Entrada



Figura 12. Entrada para a sala



Figura 13. Sala de atividades

Anexo 2

Frelha de Observação



Instituto Superior de Ciências Educativas de Felgueiras

Grelha de Observação do 1º Ciclo

Instituição:	
Tipo de Ensino:	
Nº Professores:	Nº de Assistentes Operacionais
Nº de Alunos	Idade dos Alunos
Data:	Hora:
Observadores:	

Extensão e Espaço - Materiais e Equipamentos

Edifício e Espaço

Características Gerais

- Designação do Edifício:

- Estado de Conservação:

Bom ☐

Razoável ☐

Mau ☐

- Antiguidade:

Condições de Segurança:

	Sim	Não
Recreio afastado de zonas degradadas e zonas utilizadas para cargas/descargas.		
Recreio afastado de ruídos que dificultem a comunicação.		
Espaço de recreio com condições adequadas de drenagem.		
Recreio que permita a acessibilidade de todos.		
Espaço de recreio afastado das zonas de circulação e estacionamento de veículos.		
Vedação/Sebe Natural.		
Superfícies do parque de diversão apropriadas.		
Material e revestimentos adequado para a circulação, evitando acidentes		
Tomadas fora do alcance das crianças/cavidade de segurança.		
Janelas, escadas e varandas com altura de protecção.		
Arrecadação para material.		
Telefone Público com os números de emergência.		
Portão de Segurança.		

Observações: _____

Plano de Evacuação

Existe um plano de evacuação em todas as divisões.

Sim ☐ Não ☐

As saídas de emergência são suficientes (mínimo duas)
e devidamente assinaladas.

Sim ☐ Não ☐

Os caminhos de evacuação (escadas e corredores) são curto
escorregadios e livres de obstáculos

Sim ☐ Não ☐

Os materiais das paredes e do tecto são de material facilmen

Sim ☐ Não ☐

As instalações de gás e equipamentos eléctricos em locais ap

Sim ☐ Não ☐

Condições de espaços internos

Salas de actividades

	Sim	Não
Armários fechados e bengaleiros		
Recipiente de lixo		
Mesas e cadeiras		
Permite a utilização e visionamento de meios audiovisuais		
Material didáctico		
Permite a fixação de expositores e quadro		
Permite o contacto visual com o exterior através de janelas e portas		
Protecção solar.		
As paredes têm um bom isolamento térmico.		
Ventilação natural		
Aquecimento conforme as condições climáticas		

Observações: _____

Espaços de circulação interna

Corredores com salas apenas de um lado ☐

Corredores com salas dos dois lados ☐

Características das carteiras dos alunos

Individual ☐

Para dois ☐

Mais de dois ☐

Mesa e carteira independentes ☐

Mesa e cadeiras com assento ajustável ☐

Apenas cadeira com braço de apoio ☐

Tampo da mesa inclinado ☐

Tampo da horizontal ☐

Recursos Físicos

Sala de Aula

	Número	Dimensões
Sala		
Janelas		
Ventiladores		
Carteiras		
Secretária/ Cadeira professor		
Estrado		
Armários		
Bengaleiros		
Expositores		
Aquecimento		

Observações

Acesso aos pisos

- Rampas ☐
- Escadas ☐
- Outros ☐

Observações: _____

MOBILIÁRIO E MATERIAIS

Planta da sala em observação



Observações: _____

Iluminação

Luminosidade natural	Luz do lado esquerdo em direcção ao quadro	<input type="checkbox"/>
	Luz do lado direito em direcção ao quadro	<input type="checkbox"/>
	Luz de ambos os lados	<input type="checkbox"/>
Iluminação artificial	Amarela	<input type="checkbox"/>
	Branca	<input type="checkbox"/>
	Sistema de obscurecimento	<input type="checkbox"/>
Características das paredes	Cores claras	<input type="checkbox"/>
	Cores escuras	<input type="checkbox"/>
	Paredes conservadas	<input type="checkbox"/>
	Paredes mal conservadas	<input type="checkbox"/>
	Decoração da Sala	<input type="checkbox"/>

Sala de Refeições

	Sim	Não
Localiza-se próxima da cozinha		
Protecção solar		
Permite a fixação de expositores		
Condições sónicas adequadas		
Pavimento lavável e anti-derrapante		
Permite o contacto visual com o exterior através de janelas e portas		
Dimensões estabelecidas conforme o número de alunos		
As paredes e tecto de cores claras		
Ventilação natural		
Aquecimento conforme as condições climáticas		
Cozinha com equipamento adequado		
Cozinha com bom estado de higiene e conservação		
Existência de despensa para armazém dos géneros		
Despensa em bom estado de higiene e conservação		

Observações: _____

Outras instalações para acções curriculares

						Material de conservação		
	Sim	Não	Mobiliário Adequado/suficiente	Mobiliário Adequado/insuficiente	Mobiliário inadequado	Bom	Razoável	Mau
Ginásio								
Laboratórios								
Sala de música								
Oficinas								
Sala de informática								

Outras instalações complementares

			Material de conservação					
			Mobiliário Adequado/ suficiente	Mobiliário Adequado/ insuficiente	Mobiliário Inadequado	Bom	Razoável	Mau
	Sim	Não						
Polivalente								
Biblioteca								
Sala de reuniões								
Sala de educação especial								
Balneários								
Refeitório								
Sala de professores								
Instalações sanitárias/ adultos								
Instalações sanitárias /criança								
Gabinete psico-pedagógico								
Gabinete médico								
Sala de isolamento								
Direcção								
Ação Social								
Vestiários								
Outros								

Instalações Sanitárias

	Sim	Não
Uma sanita / 10 crianças		
Uma sanita para crianças com dificuldades motoras		
Um lavatório / 10 crianças		
Um duche de água quente		
Próximas da sala de actividades		
Pavimento resistente à água		
Secadores de mãos		
Espelhos		
Suportes para papel higiénico		
Ventilação: Natural ou forçada		

Observações: _____

Material Didáctico

	Numero	Adequado/ suficiente	Adequado/ insuficiente	Inadequado	Material de conservação			Existente em todas as salas
					Bom	Razoável	Mau	
Retroprojector								
Tela								
Máq. fotográfica								
Máq. de filmar								
Computadores								
Impressora								
Quadro interactivo								
TV e DVD								
Expositores								
Fotocopiadora								

Observações: _____

Material desportivo

De acordo com as exigências curriculares

Bom ☐

Suficiente ☐

Razoável ☐

Insuficiente ☐

Qualidade do Material

Bom ☐

Suficiente ☐

Mau ☐

Estado de Conservação

Bom ☐

Razoável ☐

Mau ☐

Observações: _____

Anexo 3

Planificação das atividades

Agrupamento de Escolas de Paredes
EB 1/JI de Chãos - Bitarães

Planificação da Área de Estudo do Meio

Professora Estagiária: Diana Teixeira

Professora Cooperante: Lurdes Ribeiro

Professora Orientadora: Anabela Marques

Data: 2 de maio de 2014

Hora: 9h – 12h30m

Blocos/ Conteúdos	Objetivos	Atividades/Estratégias	Tempo	Recursos/ Materiais	Avaliação
Bloco 1 À Descoberta de si mesmo					
A saúde do seu corpo	- Conhecer e aplicar normas de higiene alimentar (identificação dos alimentos indispensáveis a uma vida saudável,...)	- Diálogo professora/alunos sobre as atividades que vão ser realizadas no decorrer da aula. - A professora estagiária Entrega aos alunos um questionário sobre os seus hábitos alimentares. - Apresentação e discussão dos resultados.	9h 9h10m 11h	- Computador - Questionário	- Comportamento - Participação

Agrupamento de Escolas de Paredes
EB 1/JI de Chãos - Bitarães

Planificação da Área de Estudo do Meio

Professora Estagiária: Diana Teixeira

Professora Cooperante: Lurdes Ribeiro

Professora Orientadora: Anabela Marques

Data: 9 de maio de 2014

Hora: 14.00h – 15.30h

Blocos/ Conteúdos	Objetivos	Atividades/Estratégias	Tempo	Recursos/ Materiais	Avaliação
Bloco 1 À Descoberta de si mesmo A saúde do seu corpo	- Conhecer e aplicar normas de higiene alimentar (identificação dos alimentos indispensáveis a uma vida saudável,...)	- Diálogo professora/alunos sobre as atividades que vão ser realizadas no decorrer da aula. - A professora estagiária questiona os alunos sobre o que pensam ser uma alimentação saudável, deixando que os alunos se expressem livremente. - Segue-se a apresentação de um PowerPoint sobre o tema, fazendo referência à Roda dos alimentos. - Após a apresentação, é distribuído um caderno de atividades (jogos, palavras cruzadas, charadas, entre outros). Para a consolidação dos conteúdos do tema e para registo das atividades futuras.	14h 14h15m 14h30m 15h00m	- Computador - Vídeo Projetor - Caderno de Atividades	- Comportamento - Participação

Agrupamento de Escolas de Paredes
EB 1/JI de Chãos - Bitarães

Planificação da Área de Estudo do Meio

Professora Estagiária: Diana Teixeira

Professora Cooperante: Lurdes Ribeiro

Professora Orientadora: Anabela Marques

Data: 12 de maio de 2014

Hora: 14.00h – 15.30h

Blocos/ Conteúdos	Objetivos	Atividades/Estratégias	Tempo	Recursos/ Materiais	Avaliação
Bloco 1 À Descoberta de si mesmo					
A saúde do seu corpo	- Conhecer e aplicar normas de higiene alimentar (identificação dos alimentos indispensáveis a uma vida saudável,...)	-Diálogo professora/alunos sobre as atividades que vão ser realizadas no decorrer da aula. - A professora estagiária faz a ligação com a última aula de Estudo do Meio, na qual se iniciou o tema da Alimentação Saudável. - Seguidamente apresenta à turma as duas Nutricionistas, que expuseram um PowerPoint explicando a composição da roda dos alimentos e explicaram as vantagens e consequências da alimentação. - Após a intervenção das nutricionistas, seguiu-se um debate onde cada aluno, expôs as suas dúvidas e os seus hábitos alimentares.	14h 14h15m 14h30m 15h00m	- Computador - Vídeo Projetor	- Comportamento - Participação

Agrupamento de Escolas de Paredes
EB 1/JI de Chãos - Bitarães
Planificação da Área de Português

Professora Estagiária: Diana Teixeira

Professora Cooperante: Lurdes Ribeiro

Professora Orientadora: Anabela Marques

Data: 13 de maio de 2014

Hora: 9.00h – 12.30h

Blocos/ Conteúdos	Objetivos	Atividades/Estratégias	Tempo	Recursos/ Materiais	Avaliação
Escrever textos diversos		-Diálogo professora/alunos sobre as atividades que vão ser realizadas no decorrer da aula.	9h		
	- Escrever textos informativos	- A professora estagiária faz a ligação com a última aula de Estudo do Meio e relembra tudo aquilo que foi falado pelas nutricionistas.	9h15m		- Comportamento
Rever textos escritos		- Seguidamente a professora pede aos alunos que digam quais as informações que acham mais pertinentes para colocar num panfleto que posteriormente vai ser entregue aos pais.	9h30m	- Computador	- Participação
	- Verificar se o texto respeita o tema proposto.		9h50m	- Vídeo	
	- Verificar se o texto obedece à tipologia indicada	- Realização do panfleto de forma coletiva.	10h30m	Projektor	
		Intervalo – Realização de um jogo no campo da escola. O Jogo tem a forma de um tabuleiro para ser jogado no chão. Cada aluno lança o dado e seguidamente tem de se dirigir para a casa correspondente ao número que lhe sair. Conforme a			

		<p> casa que lhe calhar tem de responder, ou não a uma questão </p>			
--	--	--	--	--	--

Agrupamento de Escolas de Paredes
EB 1/JI de Chãos - Bitarães
Planificação de TIC e Estudo do Meio

Professora Estagiária: Diana Teixeira

Professora Cooperante: Lurdes Ribeiro

Professora Orientadora: Anabela Marques

Data: 18 de maio de 2014

Hora: 9h – 12.30h

Blocos/ Conteúdos	Objetivos	Atividades/Estratégias	Tempo	Recursos/ Materiais	Avaliação
Informação Utilizar recursos digitais online e offline para pesquisar, selecionar e tratar a informação de acordo com os objetivos definidos A	- Preparar e realizar pesquisas digitais em endereços de internet fornecidos, motores de busca online e fontes offline - Selecionar a informação resultante de pesquisas digitais, identificando as ideias centrais do conteúdo e verificando a sua pertinência face aos objetivos da pesquisa.	- A professora estagiária estabelece um diálogo com os alunos sobre as atividades a realizar na aula. - Em seguida, pede aos alunos que se juntem a pares e que, cada par, ligue o seu computador para dar início à pesquisa de receitas saudáveis. - Os alunos deverão transcrever para o caderno as receitas que selecionarem. - Depois, vão passar essas receitas para um livro que posteriormente irá ser exposto na biblioteca da escola. - Posteriormente, a professora irá dar conhecimento da receita saudável que se vai realizar depois do intervalo.	9h 9h10m 9h40m 10h00m	- Computadores (Magalhães) - Caderno diário - “Yammi”	- Comportamento - Participação

Descoberta dos Materiais e Objetos - Manusear objetos em situações concretas (Yammi)	- Conhecer e aplicar alguns cuidados na sua utilização e conservação - Reconhecer a importância da leitura das instruções e/ou normas de utilização	(Intervalo)			
		- A professora estagiária inicia a aula dialogando com os alunos sobre a receita - Batidos Saudáveis - refletindo sobre os ingredientes e material necessário para a execução da mesma.	11h	- Fruta (morango, banana e laranja)	
		- Seguidamente apresenta o aparelho que irão utilizar para confeccionar os batidos. A professora estagiária explica como funciona o robot de cozinha “Yammi” e quais as medidas de segurança que devem seguir.	11h10m	- Copos descartáveis	
		- Posteriormente, a turma é dividida em grupos e cada grupo ficará responsável por preparar os ingredientes (banana, morango e laranja) para confeccionar o batido saudável.	11h20m	- Palhinhas	
		- Depois da fruta preparada, um representante de cada grupo procede à execução da receita utilizando o robô de cozinha conforme as orientações da professora estagiária.	11h40m	- Guardanapos	
		- Depois dos batidos confeccionados os representantes servem-no em copos e distribuem os mesmos entre si e pelos seus colegas de grupo.	12h10m	- Recipiente	
		- A aula é encerrada com a discussão com os alunos sobre a experiência realizada.	12h20m		

Agrupamento de Escolas de Paredes
EB 1/JI de Chãos - Bitarães
Planificação de Português e da Área das Expressões

Professora Estagiária: Diana Teixeira

Professora Cooperante: Lurdes Ribeiro

Data: 28 de maio de 2014

Professora Orientadora: Anabela Marques

Hora: 9h – 12h30

Blocos/Conteúdos	Objetivos	Atividades/Estratégias	Tempo	Recursos/Materiais	Avaliação
Ler e ouvir textos literários Expressão Plástica Bloco 1 - Descoberta e Organização Progressiva de Volumes Construções Bloco 3 - Exploração de técnicas diversas de expressão Recorte, colagem, dobragem	Ler e ouvir obras de literatura para a infância. - Construir máscaras. - Fazer composições colando: diferentes recortados	- Diálogo professoras estagiárias/ alunos sobre as atividades que vão ser realizadas no decorrer da aula. - Leitura e compreensão da obra “ O Nabo Gigante”, de Alexis Tolstoi e Niamh Sharkey. - Interpretação oral da obra anterior. - Levantamento das personagens necessárias para a realização da dramatização. - Sorteio das diferentes personagens (cada aluno retira um papel para descobrir qual é a sua personagem). - Distribuição dos materiais necessários para a construção dos adereços necessários para dramatização da obra «O Nabo Gigante». - Início da construção dos materiais, individualmente.	9h 9h10m 9h50m 10h10m 11h 11h30	- Cartolinas coloridas - Marcadores - Agrafador - Cola - Tesouras - Elástico	- Comportamento - Participação

Agrupamento de Escolas de Paredes
EB 1/JI de Chãos - Bitarães
Planificação da Área das Expressões

Professora Estagiária: Diana Teixeira

Professora Cooperante: Lurdes Ribeiro

Data: 29 de maio de 2014

Professora Orientadora: Anabela Marques

Hora: 11h – 12h30

Blocos/Conteúdos	Objetivos	Atividades/Estratégias	Tempo	Recursos/Materiais	Avaliação
Expressão Plástica Bloco 1 - Descoberta e Organização Progressiva de Volumes Construções Bloco 3 - Exploração de técnicas diversas de expressão Recorte, colagem, dobragem	- Construir máscaras. - Fazer composições colando: diferentes recortados	(Continuação da aula anterior)	11h		- Comportamento
		- Diálogo professora estagiária/ alunos sobre as atividades que vão ser realizadas no decorrer da aula.			
		- Finalização da construção dos materiais necessários para a realização da dramatização.	11h10m	-Cartolinas coloridas -Marcadores -Agrafador	- Participação
		- Ensaio para a dramatização.	11h40m 12h30m	-Cola - Tesouras - Elástico	

EB 1/JI de Chãos - Bitarães
Planificação da Área das Expressões

Professora Estagiária: Diana

Professora Orientadora: Anabela Marques Teixeira

Professora Cooperante: Lurdes Ribeiro

Data: 30 de maio de 2014

Hora: 9h – 12h30

Domínio	Objetivos	Atividades/Estratégias	Tempo	Recursos/Materiais	Avaliação
Expressão Dramática		- A professora estagiária conversa com os alunos sobre as atividades a desenvolver.	9h		
<u>Bloco 2</u> Jogos Dramáticos	- Mimar, a dois ou em pequenos grupos, atitudes, gestos, movimentos ligados a: uma sequência de atos.	- Seguidamente procede-se o ensaio geral da peça: «O Nabo Gigante», que posteriormente será apresentada à comunidade escolar.	9h10m	- Computador - Videoprojetor	Comportamento
.Linguagem não-verbal		- Após terminados os ensaios, a professora apresenta aos alunos um PowerPoint com o «Jogo do Nabo Gigante». Neste jogo, os alunos são divididos em duas equipas. A equipa que levantar o braço mais rápido, terá prioridade na resposta à questão e vence aquela que responder, acertadamente, ao maior número de questões.	10h		Participação
. Linguagem verbal e gestual	- Improvisar palavras, sons, atitudes, gestos e movimentos, constituindo sequências de ações – situações recriadas ou imaginadas, a partir de: personagen	(Intervalo) - Depois do intervalo, os alunos procedem à caracterização dos seus personagens (roupas que trouxeram de casa mediante as características do seu personagem e as máscaras que construíram em aulas anteriores). Por fim, dirigem-se ao campo de futebol da escola onde dramatizarão a história «O Nabo Gigante» para toda a comunidade escolar.	10h30m		
			11h		
			12h30m		

Anexo 4

Atas



Curso de Mestrado em Ensino do 1º e 2º Ciclo do Ensino Básico

Reflexão Pós-Observação de Aula

ATA NÚMERO UM

Aos nove dias do mês de maio do ano de 2014, pelas dezassete horas e trinta minutos, reuniram na sala da Escola Básica de Chãos, a professora cooperante Lurdes Ribeiro e a estagiária Diana Teixeira.

A reunião, coordenada pela professora Lurdes Ribeiro, tinha como ponto único de ordem de trabalhos a análise e reflexão da aula dada pela estagiária Diana Teixeira.

Durante a reunião, a estagiária considerou que a aula correu bem, realçando que os conteúdos lecionados e os objetivos foram atingidos.

Estas mencionaram também que os alunos mantiveram-se motivados ao longo da aula. No que diz respeito aos materiais elegidos, esta considerou que contribuíram positivamente no processo ensino-aprendizagem.

De um modo geral, a estagiária considerou que as aulas permitiram que os alunos realizassem aprendizagens significativas.

A professora cooperante salientou que a relação pedagógica, a comunicação e clima na sala foram bem conseguidos por parte da estagiária. Relativamente à gestão do tempo este foi bem gerido e as atividades foram concretizadas dentro do previsto.

Relativamente às estratégias que a estagiária utilizou, considerou que estas foram motivadoras e bastante interessantes, e que o objetivo das futuras atividades irá resultar num trabalho muito interessante. O plano de aula estava bem elaborado com as competências e objetivos formulados com clareza.

Nada mais havendo a tratar deu-se por encerrada a sessão da qual se lavrou a presente ata que depois de lida vai ser assinada pelos elementos presentes.

A professora cooperante

A aluna estagiária



Curso de Mestrado Ensino do 1º e 2º Ciclo do Ensino Básico

Reflexão Pós-Observação de Aula

ATA NÚMERO DOIS

Aos doze dias do mês de maio do ano de 2014, pelas dezassete horas e trinta minutos, reuniram na sala da Escola Básica de Chãos, a professora cooperante Lurdes Ribeiro e a estagiária Diana Teixeira.

A reunião, coordenada pela professora Lurdes Ribeiro, tinha como ponto único de ordem de trabalhos a análise e reflexão da aula dada pela estagiária Diana Teixeira.

Durante a reunião, a estagiária considerou que a aula correu bem, realçando que os conteúdos lecionados e os objetivos foram atingidos.

Esta mencionou também que os alunos mantiveram-se motivados ao longo da intervenção das nutricionistas, pois a realização da palestra por parte das destas resultou num contributo positivo no processo ensino-aprendizagem.

Destacou também que o plano de aula estava adequado quer ao nível dos conteúdos quer a nível do tempo.

A professora cooperante salientou que a estagiária conseguiu manter um clima muito bom na sala de aula, o que permitiu que não houvesse distrações enquanto as nutricionistas discursavam, porém era notório o entusiasmo dos alunos o que levou a que em determinados momentos existisse um pouco de barulho.

Relativamente à gestão do tempo este foi bem gerido e as atividades foram concretizadas dentro do previsto.

Relativamente às estratégias que a estagiária utilizou, considerou que estas foram motivadoras e bastante interessantes.

Nada mais havendo a tratar deu-se por encerrada a sessão da qual se lavrou a presente ata que depois de lida vai ser assinada pelos elementos presentes.

A professora cooperante

A aluna estagiária



Curso de Mestrado Ensino do 1º e 2º Ciclo do Ensino Básico

Reflexão Pós-Observação de Aula

ATA NÚMERO TRÊS

Aos treze dias do mês de maio do ano de 2014, pelas doze horas e trinta minutos, reuniram na sala da Escola Básica de Chãos, a professora cooperante Lurdes Ribeiro e a estagiária Diana Teixeira.

A reunião, coordenada pela professora Lurdes Ribeiro, tinha como ponto único de ordem de trabalhos a análise e reflexão da aula dada pela estagiária Diana Teixeira.

Durante a reunião, a estagiária considerou que o plano de aula estava adequado quer ao nível dos conteúdos quer ao nível do tempo e respondia com clareza aos objetivos a que se propunha.

Esta mencionou também que os alunos mantiveram-se motivados na realização do panfleto bem como na realização do jogo. Porém este último criou alguma confusão pois todos eles queriam sair vencedores.

A professora cooperante salientou que a estagiária conseguiu manter um clima muito bom na sala de aula, quer a nível de interesse e participação dos alunos quer ao nível do comportamento.

Relativamente à gestão do tempo este foi bem gerido e as atividades foram concretizadas dentro do previsto.

Relativamente às estratégias que a estagiária utilizou, considerou que estas foram motivadoras e bastante interessantes.

Nada mais havendo a tratar deu-se por encerrada a sessão da qual se lavrou a presente ata que depois de lida vai ser assinada pelos elementos presentes.

A professora cooperante

A aluna estagiária



Curso de Mestrado em Ensino do 1º e 2º Ciclo do Ensino Básico

Reflexão Pós-Observação de Aula

ATA NÚMERO QUATRO

Aos dezoito dias do mês de maio do ano de 2014, pelas doze horas e trinta minutos, reuniram na sala da Escola Básica de Chãos, a professora cooperante Lurdes Ribeiro e a estagiária Diana Teixeira.

A reunião, coordenada pela professora Lurdes Ribeiro, tinha como ponto único de ordem de trabalhos a análise e reflexão da aula dada pela estagiária Diana Teixeira.

Durante a reunião, a estagiária considerou que as aulas correram bem, realçando que os conteúdos lecionados e os objetivos foram atingidos. Esta mencionou também que os alunos mantiveram-se motivados ao longo da aula.

Considerou também que a relação pedagógica entre todos os intervenientes foi positiva contribuindo para uma boa uma boa comunicação entre os elementos.

Na perspetiva da estagiária os recursos utilizados foram adequados e facilitaram o cumprimento dos objetivos propostos. Referiu que a realização da receita foi a atividade em que os alunos mais se mostraram empenhados e interessados visto que era uma atividade que nunca tinham realizado no contexto de sala de aula.

A professora cooperante salientou que a estagiária conseguiu manter um clima muito bom na sala de aula, e que a comunicação e relação desenvolvida com os alunos é notória devido ao excelente trabalho realizado até então, permitindo que a realização de atividades como a dos batidos saudáveis tenha corrido muito bem.

Relativamente à gestão do tempo este foi bem gerido e as atividades foram concretizadas dentro do previsto. Relativamente às estratégias que a estagiárias utilizou, considerou que estas foram motivadoras e bastante interessantes. Que permitiu que os alunos percebessem a importância da pesquisa antes de realizarem qualquer atividade. E que o resultado dos batidos foi excelente.

Nada mais havendo a tratar deu-se por encerrada a sessão da qual se lavrou a presente ata que depois de lida vai ser assinada pelos elementos presentes.

A professora cooperante

A aluna estagiária



Curso de Mestrado em Ensino do 1º e 2º Ciclo do Ensino Básico

Reflexão Pós-Observação de Aula

ATA NÚMERO CINCO

Aos vinte e oito dias do mês de maio do ano de 2014, pelas doze horas e trinta minutos, reuniram na sala da Escola Básica de Chãos, a professora cooperante Lurdes Ribeiro e a estagiária Diana Teixeira.

A reunião, coordenada pela professora Lurdes Ribeiro, tinha como ponto único de ordem de trabalhos a análise e reflexão da aula dada pela estagiária Diana Teixeira.

Durante a reunião, a estagiária considerou que a aula correu bem, realçando que os conteúdos lecionados e os objetivos foram atingidos. Estas mencionaram também que os alunos mantiveram-se motivados ao longo da aula. Em relação às dificuldades, as estagiárias referiram que os alunos não demonstraram qualquer dificuldade, tendo entendido tudo que era pretendido.

No que diz respeito aos materiais selecionados, estas consideraram que foram bem escolhidos, contribuindo para a estimulação e motivação das crianças.

A professora cooperante salientou que a relação pedagógica, a comunicação e clima na sala foram bem conseguidos por parte das estagiárias.

Relativamente à gestão do tempo a atividade foi concretizada, o ritmo da aula foi sempre o indicado e a organização do trabalho também foi boa. As estratégias de ensino-aprendizagem que as estagiárias utilizaram foram motivadoras. Existiu articulação entre os conteúdos abordados e a participação dos alunos foi ativa.

O plano de aula estava bem elaborado com as competências e objetivos formulados com clareza. O material estava criativo e adequado aos conteúdos apresentados na aula.

Nada mais havendo a tratar deu-se por encerrada a sessão da qual se lavrou a presente ata que depois de lida vai ser assinada pelos elementos presentes.

A professora cooperante

A aluna estagiária



Curso de Mestrado em Ensino do 1º e 2º Ciclo do Ensino Básico

Reflexão Pós-Observação de Aula

ATA NÚMERO SEIS

Aos vinte e nove dias do mês de maio do ano de 2014, pelas treze horas, reuniram na sala da Escola Básica de Chãos, a professora cooperante Lurdes Ribeiro e a estagiária Diana Teixeira.

A reunião, coordenada pela professora Lurdes Ribeiro, tinha como ponto único de ordem de trabalhos a análise e reflexão da aula dada pela estagiária Diana Teixeira.

Durante a reunião, a estagiária considerou que a aula correu bem, no entanto fez-se notar algum barulho devido a ser uma atividade que não exigia um grande nível de concentração. Esta mencionou também que os alunos mantiveram-se motivados ao longo da aula. Em relação às dificuldades as estagiárias referiram que os alunos demonstraram inicialmente alguma dificuldade na dramatização da história, mas que rapidamente se dissiparam.

No que diz respeito aos materiais selecionados, estas consideraram que contribuíram para a estimulação e motivação das crianças.

A professora cooperante salientou que a relação pedagógica e o clima na sala foram bem conseguidos por parte das estagiárias.

Relativamente às estratégias de ensino-aprendizagem que as estagiárias utilizaram foram motivadoras e a participação dos alunos foi ativa.

O plano de aula estava bem elaborado com as competências e objetivos formulados com clareza. O material estava criativo e adequado aos conteúdos apresentados na aula.

Nada mais havendo a tratar deu-se por encerrada a sessão da qual se lavrou a presente ata que depois de lida vai ser assinada pelos elementos presentes.

A professora cooperante

A aluna estagiária



Curso de Mestrado em Ensino do 1º e 2º Ciclo do Ensino Básico

Ata Pós-Observação de Aula

ATA NÚMERO SETE

Aos trinta dias do mês de maio do ano de 2014, pelas treze horas, reuniram na sala da Escola Básica de Chãos, a professora cooperante Lurdes Ribeiro e a estagiária Diana Teixeira.

A reunião, coordenada pela professora Lurdes Ribeiro, tinha como ponto único de ordem de trabalhos a análise e reflexão da aula dada pela estagiária Diana Teixeira.

Durante a reunião, a estagiária considerou que as aulas correram bem, realçando que os conteúdos lecionados e os objetivos foram atingidos. Esta mencionou também que os alunos mantiveram-se motivados ao longo das aulas.

Em relação às dificuldades a estagiária referiu que os alunos não demonstraram qualquer dificuldade, apenas algum nervosismo por ser o dia da apresentação da peça. No que diz respeito aos materiais selecionados, esta considerou que contribuíram para a estimulação e motivação das crianças.

A professora cooperante salientou que a relação pedagógica e a comunicação são dois pontos fortes da estagiária. Relativamente às estratégias de ensino-aprendizagem que a estagiária utilizou foram muito motivadoras e que permitiram a participação ativa dos alunos.

O plano de aula estava bem elaborado com as competências e objetivos formulados com clareza. O material estava criativo e adequado aos conteúdos apresentados na aula.

Salientou que este dia, era o culminar de vários dias de atividades e que o resultado final, a apresentação da peça à comunidade escolar, correu da melhor forma possível. O trabalho da estagiária foi valorizado por toda a comunidade escolar, o que refletiu o excelente trabalho realizado até aqui.

Nada mais havendo a tratar deu-se por encerrada a sessão da qual se lavrou a presente ata que depois de lida vai ser assinada pelos elementos presentes.

A professora cooperante

A aluna estagiária

Anexo 5

Questionário



Inquérito sobre Hábitos de Alimentação

Todos os seres vivos necessitam de se alimentar para sobreviver.

No Homem a alimentação é, sem dúvida, o fator mais importante para se conseguir uma vida saudável.

Este inquérito vai ajudar-te a descobrir os teus hábitos alimentares.

Não te esqueças que, para cada situação, só podes escolher uma resposta.

1. Tomas o pequeno-almoço?

- a) Todos os dias
- b) As vezes
- c) Raramente

☐
☐
☐

2. Fazes almoço ou mais refeições por dia?

- a) Sempre
- b) As vezes
- c) Raramente

☐
☐
☐

3. Comes sopa às refeições?

- a) Todos os dias
- b) As vezes
- c) Raramente

☐
☐
☐

4. Comes diariamente porções de todos os grupos da "Roda dos Alimentos"?

- a) Sempre
- b) As vezes
- c) Raramente

☐
☐
☐

5. Mastigas bem os alimentos?

- a) Sempre
- b) As vezes
- c) Raramente

☐
☐
☐

6. Quando tens sede bebes água e/ou sumos naturais de fruta?

- a) Sempre
- b) As vezes
- c) Raramente

☐
☐
☐



7. Escolhas as partes magras da carne e/ou tira-lhes as gorduras visíveis?

- a) Sempre
b) As vezes
c) Raramente

☐
☐
☐

8. Comes legumes cozidos e/ou saladas a acompanhar as refeições?

- a) Todos os dias
b) As vezes
c) Raramente

☐
☐
☐

9. Bebes pelo menos meio litro de leite por dia?

- a) Sempre
b) As vezes
c) Raramente

☐
☐
☐

10. Abusas de chocolates, bolos, rebuçados e gomas?

- a) Frequentemente
b) As vezes
c) Raramente

☐
☐
☐

11. Comes comida do tipo "fast food"?

- a) Todos os dias
b) As vezes
c) Raramente

☐
☐
☐

12. Comes peixe?

- a) Todos os dias
b) As vezes
c) Raramente

☐
☐
☐

13. Bebes bebidas alcoólicas?

- a) As vezes
b) Raramente
c) Nunca

☐
☐
☐




Chave de Leitura

Soma os pontos de acordo com a tabela:

QUESTÃO	A	B	C
1	2	1	0
2	2	1	0
3	2	1	0
4	2	1	0
5	2	1	0
6	2	1	0
7	2	1	0
8	2	1	0
9	2	1	0
10	0	1	2
11	0	1	2
12	2	1	0
13	0	1	2

Resultados

- Se obtiveste de 18 a 26 pontos... **parabéns!** Tens certamente cuidado com a tua alimentação. A tua alimentação protege o teu organismo de doenças e ajuda-o a funcionar melhor. Continua a proceder assim e incentiva os teus amigos a fazerem o mesmo.
- Se obtiveste de 14 a 17 pontos... **atenção!** Deves ter mais cuidado com os teus hábitos alimentares, pois estás a cometer alguns erros que podem prejudicar a tua saúde.
- Se obtiveste de 0 a 13 pontos... **cuidado!** Estás a fazer uma alimentação muito incorreta; tens que mudar urgentemente os teus hábitos alimentares, pois estás a pôr em risco a tua saúde.

Anexo 6

PowerPoint – Alimentação Saudável



Alimentação saudável

Ter uma alimentação saudável significa comer bem, de forma equilibrada e variada.

Para isto necessitamos de uma dieta variada, que tenha todos os tipos de alimentos, sem abusos e também sem privações.



**A Roda
dos
Alimentos
ensina-te
a comer
e...
não te
engana..**



Roda dos Alimentos

A Roda dos alimentos foi desenvolvida para orientar as pessoas a fazerem escolhas alimentares saudáveis, incentivando-as a ter uma alimentação rica em nutrientes com funções benéficas para a saúde.

Como nota importante, é de salientar que é necessário praticar exercício físico e a água é considerada importantíssima na dieta saudável.

Regras gerais para uma alimentação saudável

- Utilizar alimentos de qualidade: limpos e frescos;
- Tomar sempre o pequeno almoço;
- Incluir nas refeições todos os sectores da roda dos alimentos, nas proporções por ela sugerida;
- Variar o mais possível os alimentos;
- Não passar mais de três horas e meia sem comer;
- Evitar comer alimentos com muito sal;
- Evitar alimentos açucarados (bolos, refrigerantes, rebuçados...)
- Evitar os fritos ou ementas com muita gordura;



- Consumir diariamente leite e os seus derivados;
- Comer pelo menos três peças de fruta por dia;
- Consumir produtos hortícolas ou saladas em abundância;
- Comer leguminosas (feijão, grão...) pelo menos duas vezes por semana;
- Consumir diariamente sopa;
- Comer peixe pelo menos quatro vezes por semana;
- Beber líquidos com abundância.



Doenças provocadas pela má alimentação

- Bulimia;
- Anorexia;
- Anemia.

Doenças provocadas por alimentação excessiva

- Obesidade;
- Diabetes.



Anexo 7

Caderno de Atividades

Alimentação Saudável

Escola Básica dos Chãos

caderno de atividades



caça palavras

Encontra os nomes de algumas das frutas que devem estar presentes na tua alimentação.

A	H	S	C	T	C	C	L	A	R
B	Á	U	E	V	I	A	M	B	Q
A	D	C	B	M	R	R	N	O	R
C	Ã	O	O	O	U	A	P	B	S
A	G	J	L	R	T	M	Q	O	M
D	X	Q	M	A	N	G	A	L	A
G	I	V	S	N	B	H	Ó	I	Ç
R	F	O	C	G	U	A	R	A	Â
A	Q	B	O	O	H	P	I	N	H
L	P	A	U	P	M	Z	X	M	S
F	H	N	V	P	T	O	M	A	T
A	I	A	E	M	V	P	L	Z	P
C	P	N	G	V	Ô	P	É	R	A
C	N	A	X	P	E	S	S	E	G
A	C	P	F	Q	T	A	M	A	R
Q	A	Ã	X	U	P	S	S	Z	P
L	F	G	L	V	C	E	N	O	U
R	E	L	S	A	P	G	V	B	D

Maçã
 Morango
 Manga
 Pêra
 Banana
 Uva

Encontra os nomes de alguns dos legumes que devem estar presentes na tua alimentação.

A	H	S	C	T	C	C	L	A	R
M	B	A	T	A	T	A	M	B	Q
E	D	C	B	N	R	L	N	O	R
J	C	O	U	V	E	F	L	O	R
A	G	J	L	R	T	A	Q	O	N
D	X	Q	P	A	B	C	O	M	A
G	I	T	S	J	B	E	O	I	F
R	F	O	C	G	U	C	R	A	I
A	Q	M	O	E	H	T	I	N	H
L	R	A	B	A	N	E	T	E	N
F	H	T	V	P	T	O	M	A	T
A	I	E	E	M	V	P	L	Z	P
C	P	N	G	I	Ó	D	I	P	A
C	N	C	X	L	A	O	S	Q	G
A	C	P	F	H	T	A	M	A	R
Q	A	B	R	O	C	O	L	O	S
L	F	G	L	V	C	E	N	O	U
R	E	L	S	E	P	G	V	B	D

Courgette

Batata

Bacalhau

Brócolos

Alface

Tomate

Milho

charadas

1. De que lado é o lado esquerdo da maçã? *Do lado que trinco.*
2. Dentro daquela colina existe uma casinha verde; dentro da casinha verde existe uma casinha branca; dentro da casinha branca, há uma casinha vermelha; dentro da casinha vermelha há um grupo de crianças. O que sou? Dica: é uma fruta. *Melância.*
3. O que é que nasce a murro e morre à facada? Dica: está na base da Pirâmide dos Alimentos. *ão.*
4. Qual é o alimento feito de flores? ~~Dois pontos~~ *Mel.*
5. Qual é a fruta cuja primeira sílaba cobre maior parte do globo terrestre? ~~Marmelo~~ *Marmelo.*
6. Qual é o alimento de oito letras que se tirarmos quatro, ainda ficam oito? Dica: Se não tiver recheio, está na base da Pirâmide; se tiver recheio está no topo da Pirâmide dos Alimentos. *Biscoito.*
7. O que tem pé, cabeça e dente, mas não pode andar, nem pensar ou mastigar? *Alho.*
8. O que é que fica no meio da floresta de guarda-chuva aberto? *Cogumelo.*
9. Qual é a rima exata do beijo; por gostar tanto caem na ratoeira? Dica: Faz parte do grupo dos leites e derivados. *Leiteigo.*
10. O que é que tem dentes e não mastiga; tem cabelos, mas não penteia; tem pé e não caminha? *Milho.*
11. Qual é a fruta que cheira ao contrário? *Amora.*
12. Seja redonda ou comprida, madura ou verde, nos tenta. Não é bebida ou comida, mas a comida apimenta. O que é? *Pimenta.*
13. Qual é o tempero mais comovente? *Calor.*

Coloca as letras nos lugares certos e descobre a charada:

O que é que tem coroa, mas não é rei?

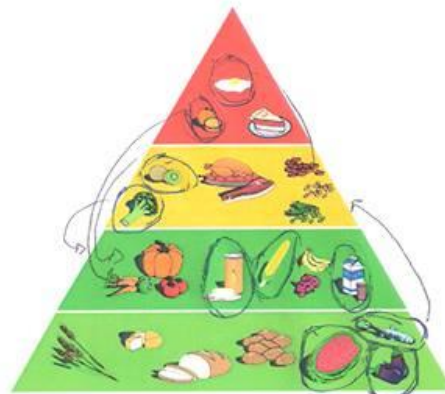
(A)	(A)
(C)	(B)
(A)	(A)
(I)	(C)
(A)	(A)
(B)	(X)
(X)	(I)

Abacaxi

jogo dos erros

a pirâmide alimentar

Rodeia os alimentos que estão no patamar errado da Pirâmide Alimentar. Sabes quais são os lugares corretos?



Escreve um pequeno texto sobre a tua alimentação diária.

De manhã tomo o pequeno almoço, que costuma ser um pão com manteiga e leite com chocolate. No intervalo das 10 horas e 30 minutos como um bolicão que a minha mãe me põe na pasta e bebo um leite que tem aqui na escola.

Na hora do almoço como sempre na cantina da escola. Primeiro como a sopa, depois a comida e depois a fruta.

De tarde como um pão com fiambre e bebo um sumo.

A noite não como nada e às vezes como pizza ou macdonalds.

Registo das minhas aulas sobre a Alimentação Saúdável

1.ª Aula

Hoje respondemos a um questionário sobre a alimentação que fazíamos. Verifiquei que tenho algumas falhas na minha alimentação.

Adquiri as aprendizagens pretendidas? Sim ☒ Não ☐ Talvez ☐

2.ª Aula

Nesta aula vimos um powerpoint sobre a alimentação saudável. A professora mostrou-nos as regras para ter uma boa alimentação e eu vi que não cumpria todas.

Também começámos a fazer o caderno das atividades. Eu gostei muito de fazer este caderno porque tinha jogos.

Acho também que foi importante ouvir os meus colegas a ler o texto sobre a alimentação que faziam.

Adquiri as aprendizagens pretendidas? Sim ☒ Não ☐ Talvez ☐

3.º Aula

Eu gostei muito desta aula. Duas nutricionistas visitaram a nossa escola e eu achei muito importante a visita delas pois explicaram-nos muito bem tudo sobre o que devemos comer. Eu nunca tinha conhecido nenhuma.

Adquiri as aprendizagens pretendidas? Sim ☒ Não ☐ Talvez ☐

4.º Aula

Nesta aula fizemos um panfleto sobre a alimentação saudável para entregarmos aos nossos pais. No intervalo fizemos um jogo muito engraçado quem calhasse na caixa errada tinha que responder as questões sobre a alimentação.

Adquiri as aprendizagens pretendidas? Sim ☒ Não ☐ Talvez ☐

5.º Aula

Fizemos uma pesquisa de receitas saudáveis. Depois escrevemos as receitas que escolhemos num livro para depois ir para a biblioteca da escola. Depois do intervalo fizemos um batido de frutas que era muito bom e fresquinho.

Adquiri as aprendizagens pretendidas? Sim ☒ Não ☐ Talvez ☐

6.º Aula

Nesta aula li-mos o livro O Malco Gigante. A professora fez algumas perguntas e fizemos também um sorteio para ver qual personagem ir-mos representar. Depois começamos a fazer as máscaras para o teatro, a minha personagem era o Larário Amarelo.

Adquiri as aprendizagens pretendidas? Sim ☒ Não ☐ Talvez ☐

7.º Aula

Acabamos de fazer a construção dos materiais para a nossa peça de teatro. A seguir fizemos um ensaio, foi muito engraçado pois nunca tínhamos feito nenhum, mas tivemos algumas dificuldades.

Adquiri as aprendizagens pretendidas? Sim ☒ Não ☐ Talvez ☐

8.º Aula

Nesta aula fizemos o ensaio geral para a peça de teatro. Estávamos muito nervosos pois os nossos colegas da escola e os outros professores iam ver a peça. Também fizemos um jogo sobre o malco gigante e a minha equipa ganhou.

Adquiri as aprendizagens pretendidas? Sim ☒ Não ☐ Talvez ☐

Anexo 8

PowerPoint – Nutricionistas



Centro Escolar de Bitarães

4 de Junho de 2014

O QUE É UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?

É um **modo de comer bem**, de forma **completa**, **variada** e **equilibrada**.

Garante um desenvolvimento cheio de saúde!



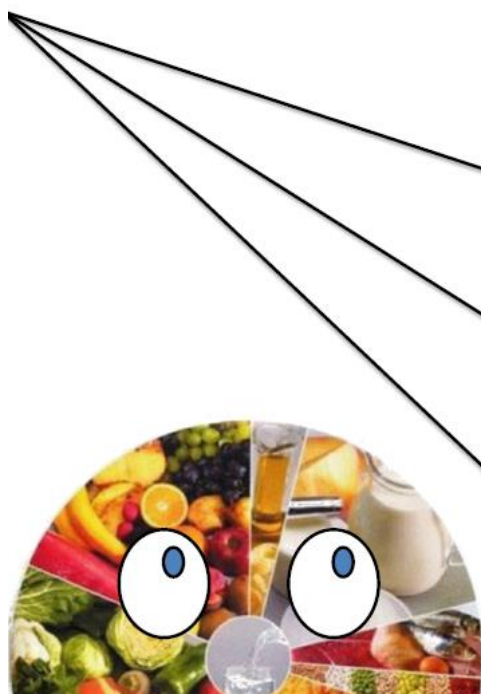
Deve fornecer todos os nutrientes!



A RODA DOS ALIMENTOS



A RODA DOS ALIMENTOS



Não comas sempre os mesmos alimentos!

VARIA.

Deves comer na mesma alimentos
de **TODAS** as fatias.

Deves comer
mais alimentos das fatias maiores
e menos das fatias pequenas.



A RODA DOS ALIMENTOS



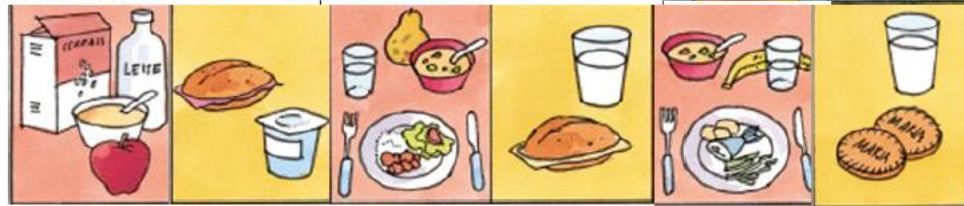
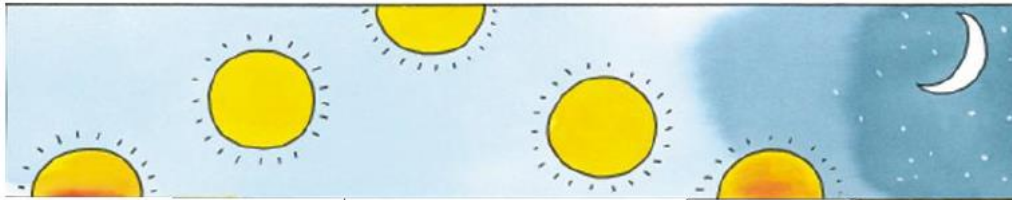
REGRAS PARA CRESCER

SAUDÁVEL





Realiza 5 a 6 refeições por dia.



ESET Smart Security
O ESET Smart Security
mais informações, cli



Pequeno-almoço

Leite e Derivados

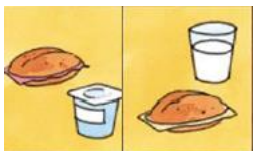


Pão ou cereais



Fruta





Merenda da Manhã e da Tarde



OU



Almoço ou Jantar



Sopa

Prato Principal

Fruta



Almoço ou Jantar

Constituição do prato:



Ceia





A água deverá ser a TUA bebida de eleição!



Escolhe bem os alimentos.



Bons alimentos



Maus alimentos





4 Evita o consumo de sal e açúcar.



5 Come sempre a horas certas, não estejas mais de 3h sem comer.



6 Faz Atividade Física todos os dias.



Joga à macaca



Salta à corda



Joga à bola



Passeia com os teus pais



Brinca no parque com os teus amigos

Deves ainda...

Comer em ambiente calmo e sem pressa.

Mastigar bem os alimentos e com a boca fechada.



Deves ainda...

Sempre que possível fazer as refeições em família.

Evitar ver televisão às refeições.



SE SEGUIRES TUDO O QUE DÍSSEMOS

ATÉ AGORA, SERÁS

FORTE E SAUDÁVEL



Anexo 9

Panfleteo



Educação
Alimentar

Queridos Pais,

Ontem, juntamente com as Nutricionistas do Espaço ComVida, assistimos a uma Sessão de Educação Alimentar sobre Alimentação Saudável, para nos ajudar a fazer uma alimentação adequada, crescendo fortes e saudáveis!

Aprendemos que existem alimentos de todas as formas, sabores e cores, e é divertido conhecê-los e saber porque nos ajudam a crescer e a ter energia para brincar e estudar.

**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE
PAREDES**

EB 1/JI DE CHÃOS - BITARÃES

**INSTITUTO SUPERIOR DE CIÊNCIAS
EDUCATIVAS DE FELGUEIRAS**



Alimentação Saudável



13 de Maio de 2014

Professora Estagiária: Diana Teixeira

RECOMENDAÇÕES PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Não Esquecer:

1- Tomar sempre o pequeno-almoço completo, variado e equilibrado. Leite ou derivados, pão ou cereais, e uma peça de fruta constituem um pequeno-almoço saudável.

2- Realizar cinco a seis refeições por dia, de modo a não passar mais de 3h sem comer. Merendar a meio da manhã e da tarde, ajuda a controlar o apetite ao longo do dia.

3- Não comer muito numa só refeição. Procurar mastigar muito bem os alimentos e comer calmamente.

4- Aumentar o consumo de fruta e de produtos hortícolas, pelo menos para 3 porções por dia. Deve-se ingerir 3-5 porções de fruta e de hortícolas por dia.

5- Aumentar o consumo de cereais e derivados completos (menos refinados), como pão escuro (integral, mistura, centeio e cereais), cereais de pequeno-almoço integrais e pouco açucarados, arroz e massa integral. E consuma regularmente leguminosas como feijão, grão e lentilhas.

6- Procurar que o almoço e o jantar sejam sempre iniciados por sopa de seguida o prato principal e finalizar com a peça de fruta à sobremesa.

7- O prato principal deverá ser dividido em 3 partes: Metade do seu prato deverá ser preenchido por Produtos hortícolas, como alface, cenoura, brócolos, couve-flor, entre outros. A Carne ou Peixe ou Ovo deverá ocupar $\frac{1}{4}$ do seu prato, onde o tamanho da posta de peixe ou carne deverá ser igual ao tamanho da palma da sua mão. Cereais e derivados, opte por arroz ou massa, batata ou pão. Acompanhe, se pretender, com leguminosas (ex. feijão, ervilhas, grão-de-bico...), mas de forma, a que tudo preencha $\frac{1}{4}$ do prato.



8- Preferir peixe e carnes brancas (frango, peru coelho), retirando a pele e toda a gordura visível em substituição de carnes vermelhas.

9- Aumentar o consumo de leite e derivados, de modo a ingerir 2-3 porções por dia, dando preferência a laticínios com menor teor de gordura.

10- Reduzir o consumo de sal, devendo-se consumir, diariamente 5g de sal. Optar por substituir o sal por ervas aromáticas e especiarias.



11- Reduzir o consumo de gorduras de origem animal, e preferir as gorduras de origem vegetal. Dar preferência ao azeite como gordura de eleição, mas utilizar em quantidade moderada. Deve-se consumir menos que duas colheres de sopa por dia de gordura.

12- Aumentar a ingestão de água diária, devendo-se beber entre 1,5l-2l de água por dia. Água, chás ou infusões sem açúcar são excelentes fontes de hidratação para o organismo.

13- Reduzir a adição de açúcar aos alimentos e deixar os refrigerantes e doces para dias de festa.

14- Moderar o consumo de bebidas alcoólicas.

15- Optar por métodos culinários saudáveis como grelhados, cozidos, estufados e assados sem gordura.

16- Procurar ter uma atividade física regular e moderada. Procurar realizar exercício físico 3 vezes por semana durante 1H ou pelo menos 30 minutos diariamente.

Anexo 10

Regras do jogo – Alimentação Saudável

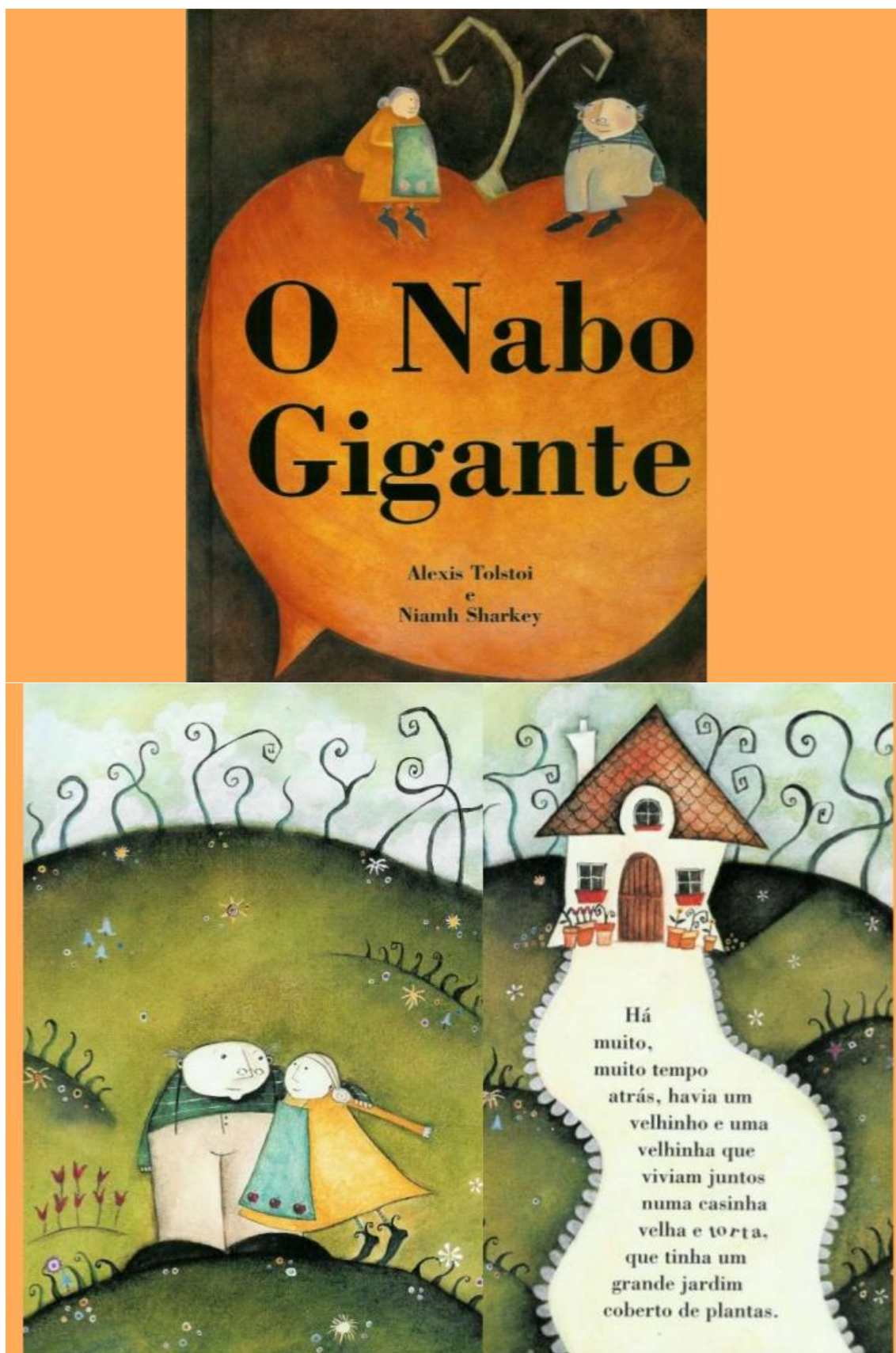
REGRAS do Jogo – Alimentação Saudável

- Este jogo é indicado para crianças dos 6 aos 10 anos de idade.
- N° de jogadores: 5
- O jogo inicia-se pelo jogador mais novo e continua pela mesma ordem.
- O jogador lança o dado e avança o n° de casas que o dado mostrar, respondendo às questões que podem surgir nas casas.
- 3 – Em quantos setores está dividida a roda dos alimentos? Se acertares avança uma casa se errares recua uma casa.
- 6 – Quantas refeições deves fazer durante um dia? Se acertares avança uma casa se errares recua uma casa.
- 8- Não deves estar sem comer mais de ...? Se acertares avança uma casa se errares recua uma casa.
- 11 – Em quantas partes deve ser dividido o prato principal? Se acertares avança uma casa se errares recua uma casa.
- 13 – Quantas gramas de sal devemos consumir diariamente? Se acertares avança uma casa se errares recua uma casa.
- 18 – Quantos litros de água deves beber no teu dia-a-dia? Se acertares avança uma casa se errares recua uma casa.
- Vence quem chegar primeiro à Chegada.

Anexo 11

Obra – “O Nabo Gigante”

Obra – “O Nabo Gigante”



O velhinho
e a velhinha
tinham



seis canários amarelos,



cinco gansos brancos,



quatro galinhas sarapintadas,



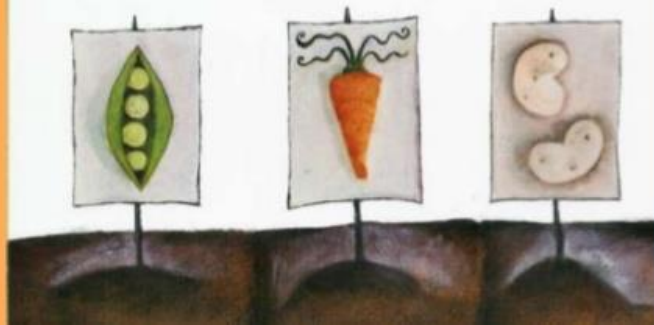
dois porcos barrigudos



e uma grande vaca castanha.



Numa bela manhã de Março,
a velhinha sentou-se na cama,
cheirou o ar perfumado da
Primavera e disse: "Está na altura
de semearmos os legumes!" Então,
o velhinho e a velhinha foram para
o jardim.



Semearam ervilhas e cenouras
e batatas e feijões. Por último,
semearam nabos.



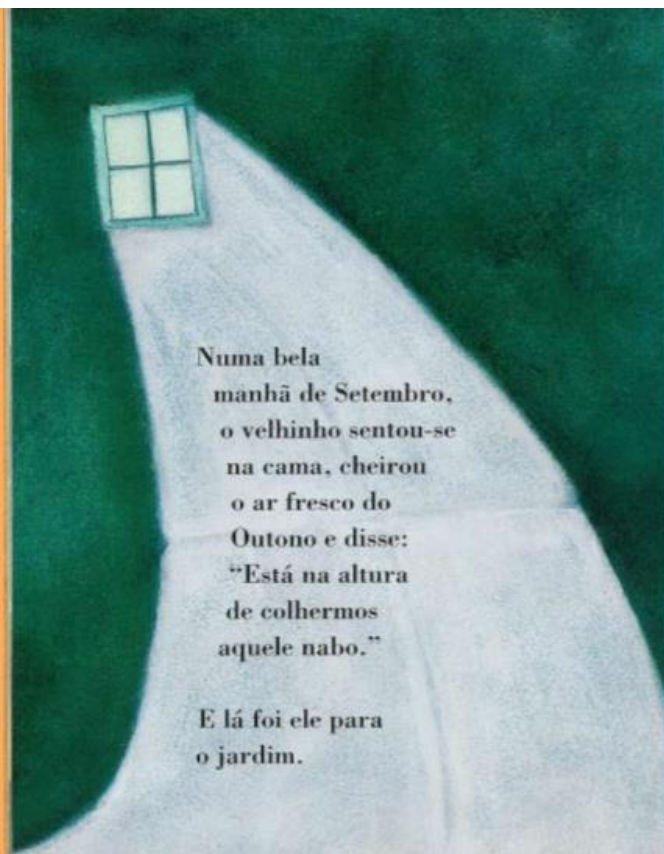
A chuva ia ajudar as sementes a crescer
e a produzir ótimos vegetais suculentos.

Naquela noite choveu – ping, ping! – no
jardim da casinha velha e torta. O velhinho
e a velhinha adormeceram a sorrir.

A Primavera
passou e o sol
de Verão fez
os legumes
ficarem maduros.
O velhinho
e a velhinha
colheram as
cenouras e as
batatas e as
ervilhas e os
feijões e os nabos.
No fim da leira,
só sobrava um
nabo. Parecia ser
muito grande.
De facto, parecia

gigante.





Numa bela
manhã de Setembro,
o velhinho sentou-se
na cama, cheirou
o ar fresco do
Outono e disse:
"Está na altura
de colhermos
aquele nabo."

E lá foi ele para
o jardim.



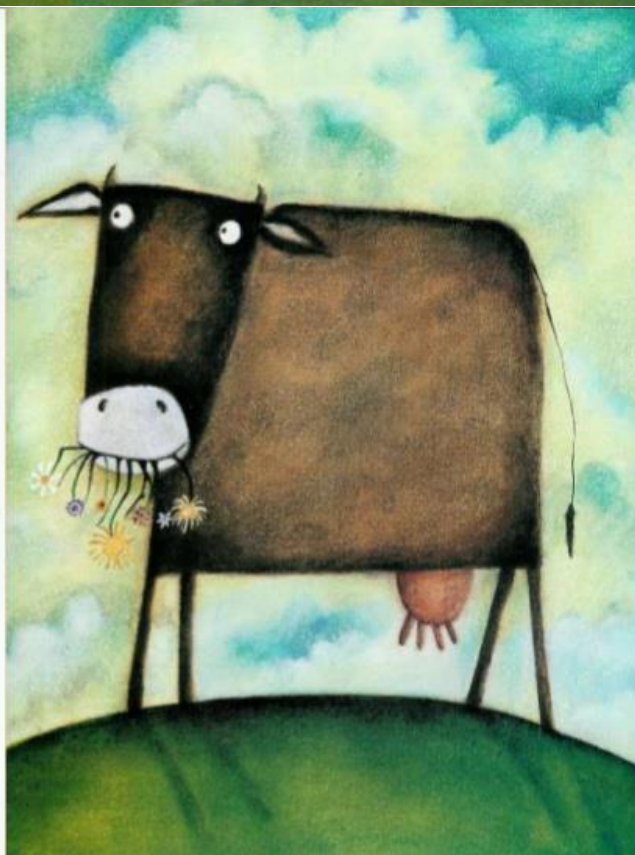
O velhinho puxou e içou
e sacudiu e puxou com mais
força, mas o nabo não se
mexeu.

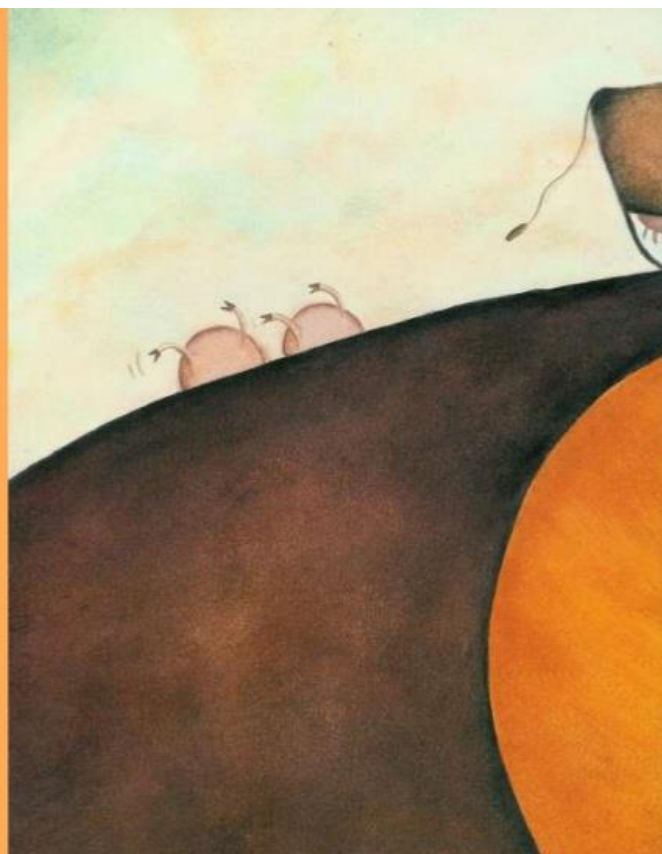
O velhinho foi à procura
da velhinha.



A velhinha pôs os braços
à volta da cintura do velhinho.
Os dois puxaram e içaram
e sacudiram e puxaram com
mais força, mas o nabo
continuava a não se mexer.

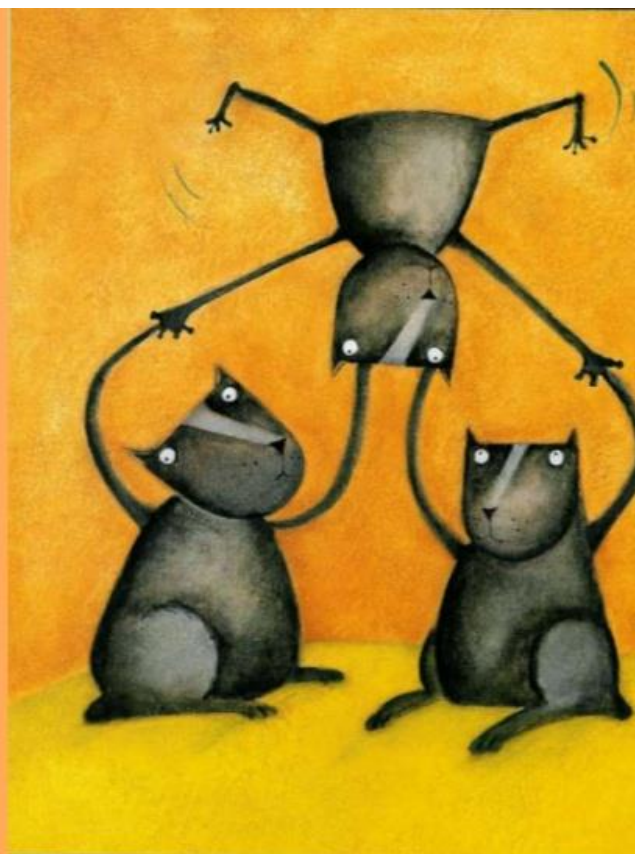
Então, a velhinha foi buscar
a grande vaca castanha.





O velhinho, a velhinha e a grande vaca castanha puxaram e içaram e sacudiram e puxaram com mais força, mas o nabo continuava a não se mexer.

Então, o velhinho enxugou a testa e foi buscar os dois porcos barrigudos.



O velhinho, a velhinha, a grande
vaca castanha e os dois porcos
barrigudos puxaram e içaram
e sacudiram e puxaram com mais
força. Mas o nabo continuava
a não se mexer.

Então, a velhinha arregaçou as
mangas e foi buscar os três gatos
pretos.





O velhinho, a velhinha,
a grande vaca castanha,
os dois porcos barrigudos
e os três gatos pretos
puxaram e içaram
e sacudiram e puxaram
com mais força. Mas
o nabo continuava a não
se mexer.

Então, um dos gatos
abanou a cauda e foi
buscar as quatro galinhas
sarapintadas.



O velhinho, a velhinha,
a grande vaca castanha,
os dois porcos barrigudos,
os três gatos pretos
e as quatro galinhas
sarapintadas puxaram
e içaram e sacudiram
e puxaram com mais força.
Mas o nabo continuava
a não se mexer.



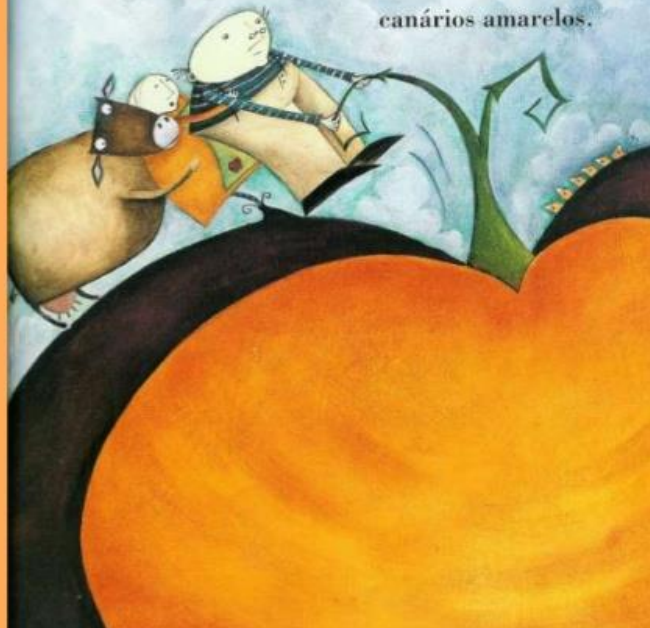
Então, uma das galinhas
sacudi as penas e foi
buscar os cinco gansos
brancos.



O velhinho, a velhinha, a grande
vaca castanha, os dois porcos
barrigudos, os três gatos pretos,
as quatro galinhas sarapintadas
e os cinco gansos brancos puxaram
e içaram e sacudiram e puxaram
com mais força. Mas o nabo
continuava a não se mexer.



Então, um dos gansos
esticou o pescoço
e foi buscar os seis
canários amarelos.



O velhinho, a velhinha,
a grande vaca castanha,
os dois porcos barrigudos,
os três gatos pretos, as quatro
galinhas sarapintadas,

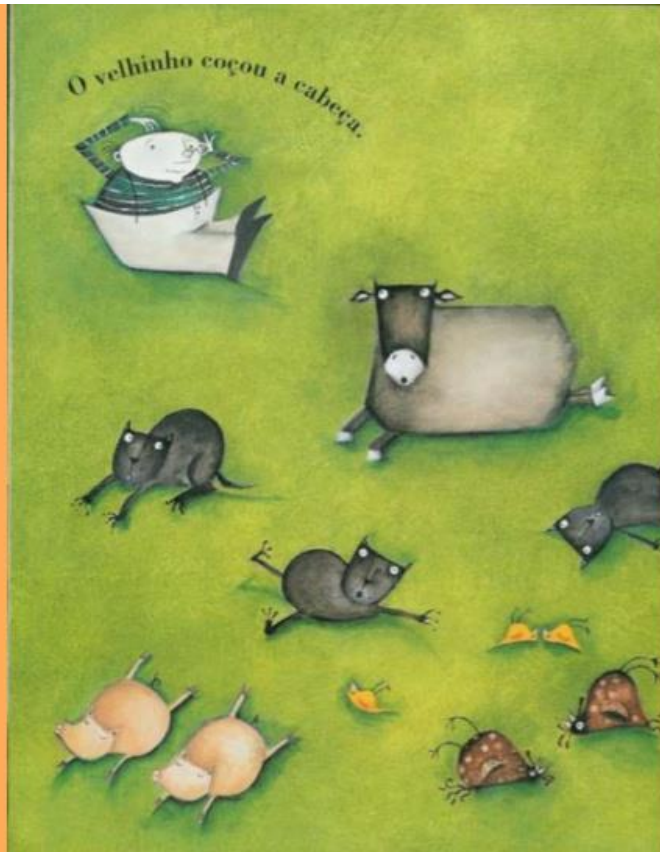


os cinco gansos brancos
e os seis canários amarelos
puxaram e içaram e
sacudiram e puxaram com
mais força.



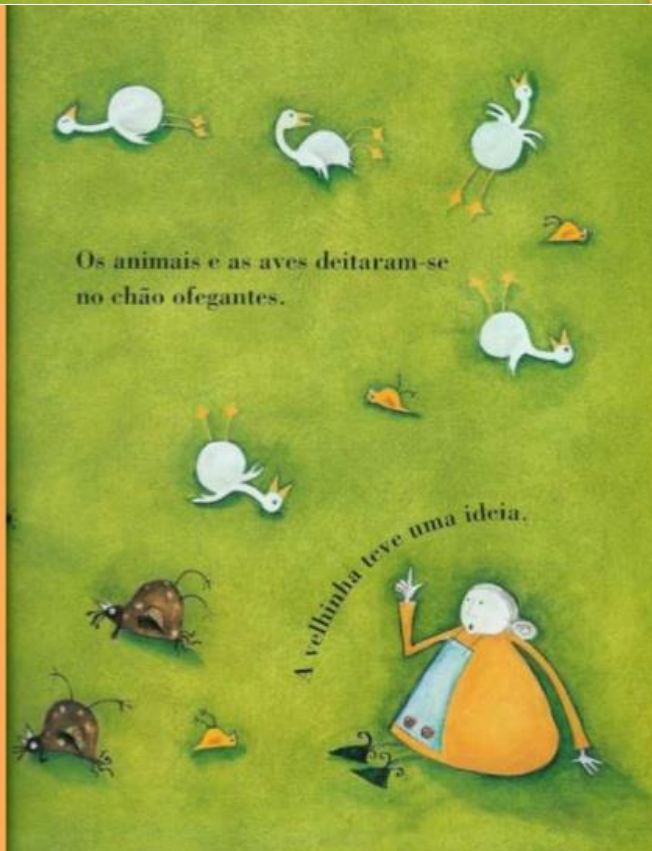
Mas o nabo continuava a não se mexer.

O velhinho coçou a cabeça.

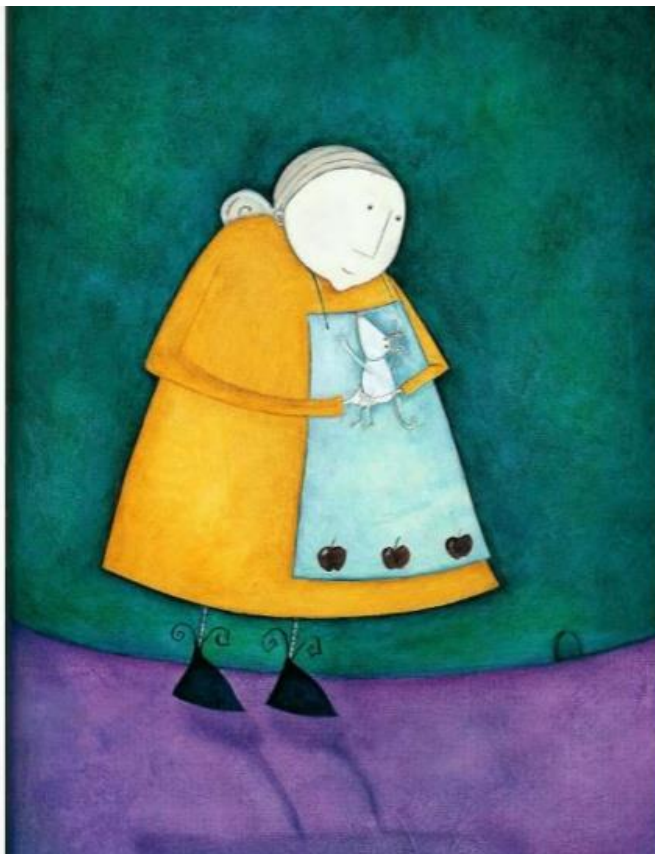


Os animais e as aves deitaram-se
no chão ofegantes.

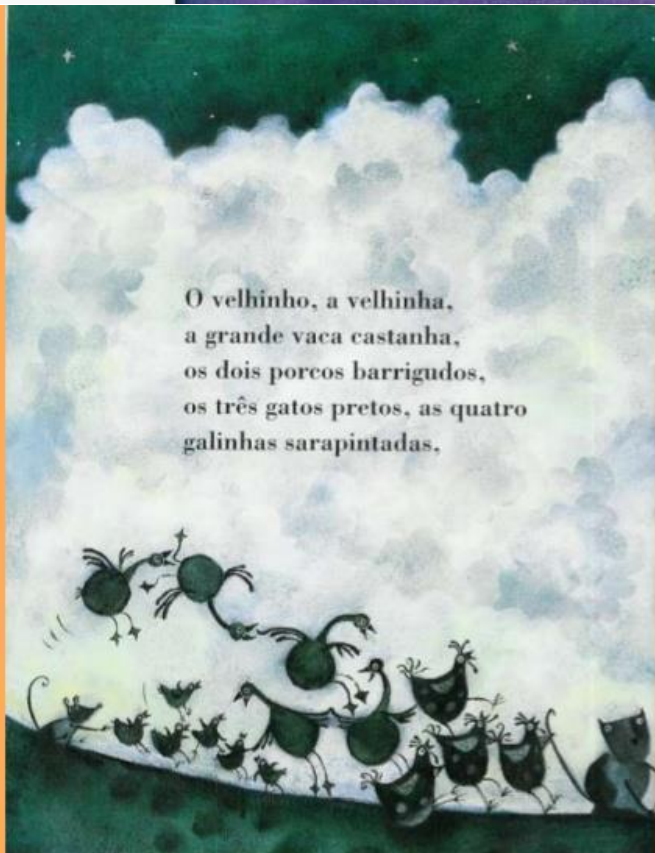
A velhinha teve uma ideia.



A velhinha foi até
à cozinha e pôs um
pedaço de queijo na
ratoeira. Não tardou
que um ratinho
esfomeado deitasse
a cabeça de fora do
seu buraco. A velhinha
apanhou o rato e
levou-o lá para fora.



O velhinho, a velhinha,
a grande vaca castanha,
os dois porcos barrigudos,
os três gatos pretos, as quatro
galinhas sarapintadas,



os cinco gansos brancos,
os seis canários amarelos
e o ratinho esfomeado puxaram
e içaram e sacudiram e
puxaram com mais força.



Pop!

O nabo gigante saiu a voar de dentro da terra e todos caíram para trás. Os canários caíram por cima do rato, os gansos caíram por cima dos canários, as galinhas caíram por cima dos gansos, os gatos caíram por cima das galinhas, os porcos caíram por cima dos gatos, a vaca caiu por cima dos porcos, a velhinha caiu por cima da vaca e o velhinho caiu por cima da velhinha.

Todos caíram no chão e riram.





Naquela noite, o velhinho
e a velhinha fizeram uma
enorme panela de sopa de nabo.
Todos comeram até se
fartarem. E sabes uma coisa?
O ratinho esfomeado foi
o que comeu mais.

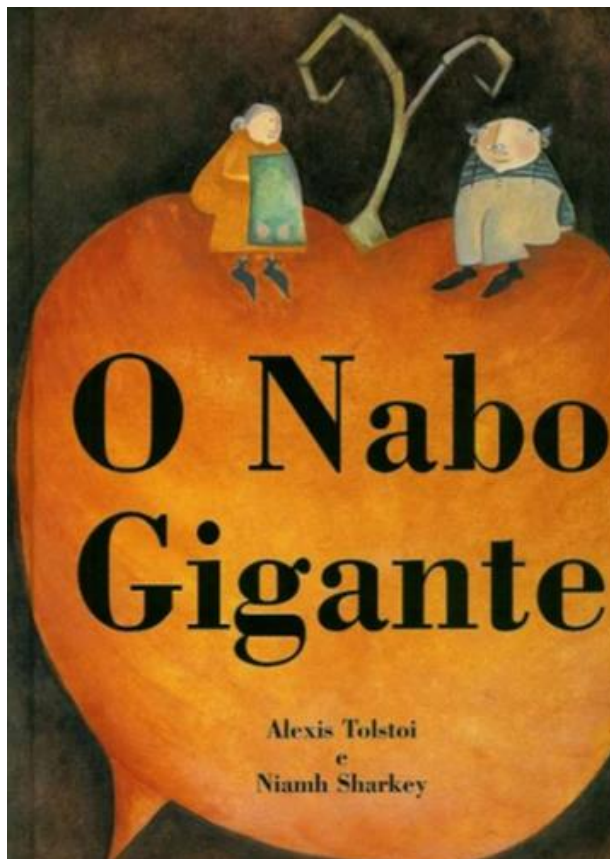


O Nabo Gigante, um conto original russo recolhido
por Alexis Tolstoi no século XIX, tem os ingredientes
de um conto popular verdadeiramente hilariante,
pensado para crianças com menos de 5 anos e para todos
os que se iniciam no mundo da leitura.
Acompanha as atribuições de um simpático casal de velhinhos
nesta nova versão, enriquecida com as belíssimas ilustrações
de uma premiada artista irlandesa.
Niamh Sharkey.



Anexo 12

Jodo do Nabo Gigante



JOGO DO NABO

**Vamos
descobrir quem
é o maior nabo
da turma**

**Assinala a
resposta correcta
para cada uma
das perguntas**

O Nabo Gigante

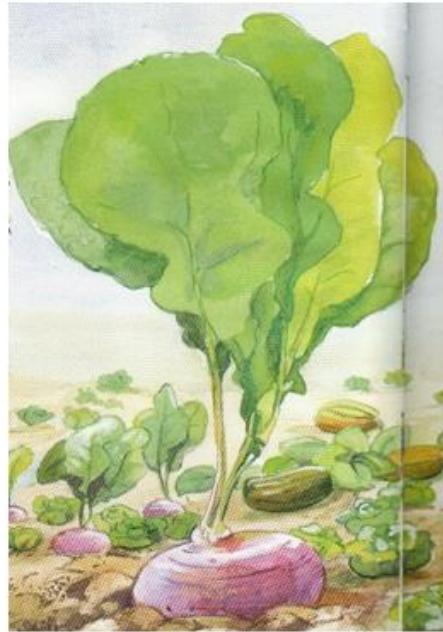
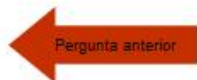
1- A casa do velhinho e da velhota ficava...

- a) ... numa aldeia, à beira de um rio.**
- b) ... numa aldeia, perto do mar.**
- c) ... numa aldeia, à beira de uma montanha.**
- d) ... numa aldeia, à beira de uma estrada.**

Pergunta seguinte

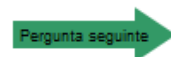
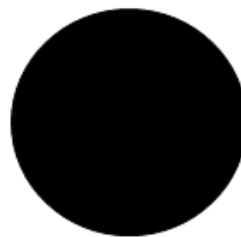
ERRADO

És
mesmo
um...



CERTO


Muito
bem!
Ganhaste
um...



O Nabo Gigante

2- A casa da velhinha e do velhinho tinha um jardim coberto de ...

- a)** ... plantas.
- b)** ... ervas.
- c)** ... animais.
- d)** ... doces.

Pergunta seguinte 

O Nabo Gigante

3- Em que mês é que a velhinha decidiu que era a altura de semear legumes?


- a)** ... junho.
- b)** ... fervereiro.
- c)** ... abril.
- d)** ... março .

Pergunta seguinte 

O Nabo Gigante

4- Na Primavera, semearm...

- a) ... batatas, cebolas, feijões e nabos.
- b) ... ervilhas, cenouras, batatas, feijões e nabos.
- c) ... couves, tomates e nabos.
- d) ... ervilhas, cenouras, feijões e nabos.

Pergunta seguinte 

O Nabo Gigante

5- qual foi o legume que o velhinho semeou que não conseguiu colher?


- a) ... nabo .
- b) ... cenoura.
- c) ...cebola.
- d) ...nabiça.

Pergunta seguinte 

O Nabo Gigante

6- O velhinho foi à procura da ... para o ajudar a colher.


- a) ...porca.
- b) ...galinha.
- c) ...vaca malhada.
- d) ...velhinha.

Pergunta seguinte 

O Nabo Gigante

7- O nabo que crescia mais que os outros era...

- a) ... cinco vezes maior.
- b) ... dez vezes maior.
- c) ... gigante.
- d) ... quase da altura do velhinho.

Pergunta seguinte 

O Nabo Gigante

8- O primeiro animal a quem a mulher pediu ajudar foi...

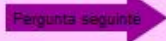
- a) ...ao porco.
- b) ...à vaca.
- c) ...ao canário.
- d) ...ao rato.

Pergunta seguinte 

O Nabo Gigante

9- A velhinha utilizou o ... para apanhar o rato.


- a) ...queijo.
- b) ...arroz.
- c) ... pão.
- d) ...amiguinho do ratinho.

Pergunta seguinte 

O Nabo Gigante

10- Como não conseguiam arrancar o nabo, o velhinho, a velhota e a vaca pediram ajuda...

- a) ...à filha, ao filho, ao cão, ao gato e ao rato.
- b) ...aos vizinhos e a alguns animais.
- c) ...à filha, a um menino, um cão, um gato e um rato.
- d) ...aos outros animais.

Pergunta seguinte 

O Nabo Gigante

11- O velhinho e a velhota convidaram os a para jantar porque...

- a) ...o nabo era muito grande.
- b) ...eram simpáticos.
- c) ...os tinham ajudado.
- d) ...não gostavam de comer sozinhos.

Pergunta seguinte 

O Nabo Gigante

12- O provérbio que melhor se aplica a esta história é:

- a) Quem tudo quer, tudo perde.
- b) Vale mais um pássaro na mão que dois a voar.
- c) Nem tudo o que reluz é ouro.
- d) Quem procura sempre alcança.

FIM

O Nabo Gigante

Agora é a hora de fazer as...

1+1+1+1+1+1+0...= ...

Cada resposta certa vale 1 ponto

Quem fizer – de 6 pontos é um GRANDE...



Anexo 13

Grelha de Comportamento

Grelha de Comportamento

Ano/Turma:CB4

Data:

Alunos	Cumpre as regras			Tem conversas Paralelas			Presta atenção			Levanta-se sem autorização		
	Nunca	Às Vezes	Sempre	Nunca	Às vezes	Sempre	Nunca	Às vezes	Sempre	Nunca	Às vezes	Sempre
Evandro												
Joana												
João Marcelo												
Joaquim												
José Carlos												

Observação: a avaliação é feita a todos os alunos, contudo não é efetuada sempre no mesmo dia a todos os alunos

Anexo 14

Grelha de Participação

Grelha de Comportamento

Ano/Turma:CB4

Data:

Alunos	Cumpre as regras			Tem conversas Paralelas			Presta atenção			Levanta-se sem autorização		
	Nunca	Às Vezes	Sempre	Nunca	Às vezes	Sempre	Nunca	Às vezes	Sempre	Nunca	Às vezes	Sempre
Cátia			X	X					X	X		
Clara			X	X					X	X		
Cristiana			X	X					X	X		

Observação: a avaliação é feita a todos os alunos, contudo não é efetuada sempre no mesmo dia a todos os alunos